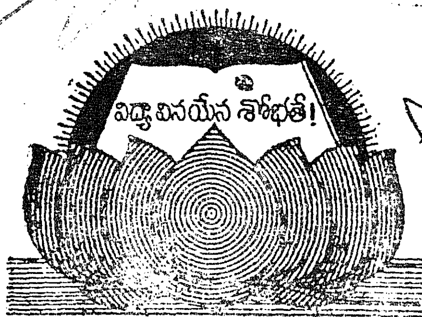
Cont....3rd Cover

స్త్రీలకు చిట్కాలు

(వెయ్యి నూట పదహారు సలహాలు)

'కవిశ్రీ' D. ఆదినారాయణరావు,
మద్ది-522 612.



Phone No. 23037



జనప్రియ పబ్లికేషన్స్
అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి.
గంగానమ్మ పేట. తెనాలి - 522 201.

STHREELAKU CHITKALU

By : 'Kavisree' D. A. NARAYAN.

ముద్రణ : నవంబర్, 1995.	Edition : **November, 1995.**
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved l **Janapriya Publications**-Ter
వెల : రూ॥ 16-00.	**Price :** **Rs. 16-00.**
ముఖ చిత్రము : ఎల్. రమేష్ బాబు, విజయవాడ-3.	Cover Design : **L. Ramesh Babu** Vijayawada-3.
ముద్రణ : పవన్ ప్రింటర్స్, తెనాలి-1.	Printed at : Pavan Printers, Ten
ముఖచిత్ర ముద్రణ : కామాక్షి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్ విజయవాడ-2.	Cover Printers : Kamakshi Offset Pr Vijayawada-2.

ప్రతులకు : For C

Janapriya Publications,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,

Ganganammapet, T E N A L I - 522 201.

విషయ సూచిక

స్త్రీలకు చిట్కాలు
(వెయ్యి నూట పదహారు సలహాలు)

ఆభరణాలు మెఱయుటకు :

1) వెండి ఆభరణాలను అల్యూమినియమ్ ఫాయిల్ లో చుట్టి, దాచిపెడితే... వాటి మెఱపు ఏమాత్రము తగ్గదు.

2) పాతబడిన మరియు మాసిన బంగరు ఆభరణాలను- పంచదార నీటిలో కడిగితే.... అవి తళతళ మెఱుస్తుంటాయి!

3) గోరింటాకు పొడిలో- కొద్ది చుక్కలు నిమ్మరసము వేసి; కలిపి; ఈ మిశ్రమముతో వెండి ఆభరణాలను రుద్దితే.... అవి క్రొత్త వాటిలా మెఱుస్తాయి.

4) కొద్ది నీటిలో- కొద్దిగా చింతపండు నానవేసి; ఈ నీటితో వెండి ఆభరణాలను కడిగితే....అవి తెల్లగా మెఱుస్తాయి.

5) పాతబడిన మరియు మాసిన వెండి లేక బంగరు అభరణాలను కుంకుడు నీటితోగాని; ద్రావకముతోగాని కడిగితే.... అవి తళతళ మెఱుస్తాయి!

6) వజ్రాలు, రాళ్లు పొదిగిన విలువైన ఆభరణాలను- తెల్లటి పలుచనైన బట్టలో మూటకట్టి, నీటికి పది నిమిషాలపాటు ఆవిరిపడితే.... రాళ్ళకున్న మురికి వదలిపోయి, అవి ప్రకాశవంతముగా మెఱుస్తాయి.

ఆరోగ్య రక్షణ :

7) నీరు ఎక్కువగా త్రాగుట వలన.... చర్మము నిగనిగ లాడుతూ వుంటుంది.

8) చర్మము నల్లబడకుండా ఉండాలంటే.... శరీరానికి నిమ్మరసము రాస్తే మంచిది.

9] మోచేతులు గఱుకుగా ఉంటే – నిమ్మరసము రాచి, పది నిమిషాల అనంతరము కడగాలి. ఈ ప్రకారము వారానికి రెండు పర్యాయాలు చేస్తే.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

10) కనురెప్పల క్రిందవచ్చే ముడుతలు పోవాలంటే.... పుచ్చకా రసమును ముడుతలపై రాచుకోవాలి.

11) వారాని కొకసారి నిమ్మరసములో- గ్లిజరిన్ కలిపి; మోహానికి రా కొంటుంటే.... మొహము కళ కళ లాడుతూ ఉంటుంది

12) కాచి, చల్లార్చిన చిక్కని పాలలో- మామిడిపండ్ల రసము కలి పుచ్చుకుంటే.... శారీరక కాంతి వృద్ధి చెందుతుంది!

13) మెడమీది నలుపు పోవాలంటే.... బంగాళాదుంప రసములో-దూ ముంచి, రాచుకొంటున్న.... ఆ నలుపు తగ్గిపోతుంది.

14) కళ్ళు మండుతున్నపుడు- దోసకాయ గుజ్జును కంటిరెప్పలకు రా కొన్న.... కళ్ళకు చల్లదనముకలిగి, అవిఆరోగ్యకరముగా ఉంటాం

15) ప్రాతఃకాలమునందు, పరగడుపుతో, వేడి నీటియందు- తేనెకల కొని, త్రాగితే.... జీర్ణాశయము శుద్ధియగును.

16) పెరుగు, చందనముల మిశ్రితమును- రాచుకొనుచున్న.... ముఖ కాంతివంతముగా తయారౌతుంది.

17) గులాబిరేకులు, బచ్చలి ఆకులు వీటిని కలిపి; నూరి, ఈ మి మును రాచుకొంటుంటే.... ముఖము మీది మచ్చలు, మొటిమ తగ్గిపోతాయి.

18) తులసి కాండముతో తయారుచేసిన తులసిమాలను ధరిస్తే....మానసి శారీరక ఆరోగ్యము వృద్ధిపొతుంది.

19) తులసి చెట్టును పెంచిన.... గృహమునందు దుష్టశక్తులు చేరలే:

20) మునగ ఆకు రసమును పదిరోజులపాటు త్రాగితే.... ఆహార: తేలికగా జీర్ణమౌతుంది.

21) కరివేపాకు, జీలకర్ర, ఉప్పు వీటిని సమభాగములుగా నూ అన్నములో కలుపుకొని తింటే.... ఆకలి పెరుగుతుంది.

22) "పుస్తకాలలో వ్రాసిన ప్రకారము ఆచరించుటకు వీలుపడదు" అ అపోహ చాల మందికి ఉన్నది! "సాధనమున పనులు సమకూ ధరలోన" అన్నట్లుగా ఆచరించి చూడండి! తదుపరి నిర్ణయ: గావించండి!!

బంగాళాదుంపలు, బెల్లము, చక్కెర, చిలగడ దుంపలు, జొన్నలు వీటిని తీసికొంంటే.... వీటినందలి పిండిపదార్థాల వలన శారీరక శక్తి లభిస్తుంది.

విటమిన్-**A**, విటమిన్-**D**, విటమిన్-**E**, విటమిన్-**K** ఇవి శారీర కముగా లోపిస్తే....వంట నూనెలు, వెన్న, నెయ్యి, సోయాబీన్స్ తీసికోవాలి!

తాజాపాలు, గ్రుడ్లు, జున్ను, పెరుగు, వెన్న, చేపలు వంటివి తీసి కొంంటే.... శరీరానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు లభ్యమై తద్వారా వ్యాధి నిరోధకశక్తి; మరియు అణుగుదలకు కావలసిన 'ఎంజైమ్స్' వృద్ధి నందుతాయి

కంటిచూపు బాగుండుటకు మరియు చర్మపు పొరల పటిష్టతకు- పచ్చని ఆకుకూరలు, పాలు, పండ్లు, క్యారెట్స్ విరివిగా తీసికోవాలి!

ఆకలిని కలిగించుటకు మరియు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి పొందించుటకు ఉప్పుడు బియ్యము, కాయలు, నూనెగింజలు, గ్రుడ్లు వంటిని తీసికోవాలి.

ముక్కు మరియు నోటి పగుళ్ళను నివారించుటకు; దృష్టిని సక్రమ ముగా, స్పష్టముగా ఉంచుటకు- ఆకుకూరలు, కాలేయము, మీగడ తీసినపాలు, జున్ను, పెరుగు, గ్రుడ్లు తీసికోవాలి.

పంటి చిగుళ్ళను ధృఢముగా ఉంచుకొనుటకు, వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించుటకు- ఉసిరిక, జామ, నారింజ, ఆకుకూరలు, మొల కెత్తిన విత్తనాలను తీసికోవాలి.

ఎముకలు, దంతాలు పటిష్టముగా ఉండుటకు; గుండె కొట్టుకొను వేగము నియంత్రించబడుటకు-మజ్జిగ, పాలు, పెరుగు, జున్ను, రాగులు, సెనగలు, చిన్న చేపలు, నువ్వులు తీసికోవాలి.

చర్మము ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు; ఉదరము. చిన్నప్రేగులు, నరాలు చక్కగా పని చేయుటకు- వేరుసెనగకాయలు, కాలేయము, మాంసము, పప్పులు తీసికోవాలి.

32) రక్తము నందలి ఎఱ్ఱ కణాలు వృద్ధి కావాలంటే.... ఎఱ్ఱటిమాంసః నూనెగింజలు, గ్రుడ్లు, చిక్కుడు కాయలు, ఖర్జూర తీసికోవాలి.

33) పగటి భోజనములో- పెరుగు; రాత్రి భోజనములో పాలు వేసికొ శరీరానికి పుష్టి కలిగి, ఆరోగ్యము మెఱుగు పడుతుంది.

34) బియ్యము కడిగిన నీటిలో- కాకరకాయ ముక్కలను ఒక గంట నానవేసి, తింటుంటే.... చేదు పోవుటయేగాక.... మంచి ఆరోగ్య చేకుఱును.

35) కాలీఫ్లవర్ ఉడికేటప్పుడు- అందులో నిమ్మతొక్కని కోసి వేస్తే కాలీఫ్లవర్ తెల్లగా రంగు మాఱకుండ ఉండుటయేగాక.... అహా విలువలు పాడుగావు.

36) అరటికాయ, వంకాయ వీటిని తఱిగి; వెంటనే బియ్యపు కడు వేసి; ఆ తదుపరి వండుకొని తినాలి. దీనివలన ముక్కలు బడక పోవుటయేగాక.... ఆరోగ్యము కలుగును.

37) అన్నములో- పెరుగు వేసికొని, కాసిని మంచినీరు పోసి కలుప తింటే.... వాతము చేయక పోగా మంచి ఆరోగ్యము కలుగున

38) మధ్యాహ్న భోజనములో- గోధుమరొట్టె, అన్నము, బంగాళాదుం వంటివి తగుమాత్రముగా తీసికొంటే.... ఆరోగ్యము బాగుంట

39) కాయగూరలలో- విటమిన్స్, ఫైబర్‌వంటి శరీరానికి అవసర పదార్థాలు వుంటాయి! కాబట్టి.... ప్రతి భోజనములోనూ గూరలు తప్పనిసరిగా వుండాలి.

40) కార్బొహైడ్రేట్స్ తొందరగా జీర్ణమైపోయి, వెంటనే ఆకలి వేస కాబట్టి.... ప్రతి భోజనములోనూ మీగడ, బీన్స్, చికెన్ కొద్దిగా తినాలి.

41) ఆయా సీజన్స్‌లో దొరికే పండ్లు విరివిగా తింటుంటే.... సీజన్స్‌లో వచ్చే వ్యాధులు దరిజేరవు.

42) రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసులకి తగ్గకుండా మంచినీరు త్రాగుతుం ఆరోగ్యము చెడదు.

43) అనుదినమూ కిస్మిస్ పండ్లు తింటుంటే....కాళ్ళనొప్పులు, సరాల బలహీనత, పచ్చకామెర్లు, మూత్రపిండవ్యాధు లున్నవారికి మేలు కలుగుతుంది.

44) రక్తమందలి కొలెస్టరాల్ తగ్గి, సన్నబడాలంటే .. మీగడలేని పెరుగును ప్రతిరోజూ తీసికోవాలి.

45) అధికముగాఉన్న కొలెస్టరాల్ తగ్గాలంటే.... కరక్కాయ పొడిని, ప్రతిరోజు తీసికోవాలి. దానివలన గుండెకు ఎంతో మేలుకలుగుతుంది.

46) కిస్మిస్ పండ్లను- పరమాన్నమునందు వేసికొని తింటుంటే.... జీర్ణశక్తి, పుష్టి కలుగుతుంది.

47) మూలశంక వున్నవారు అనుదినమూ కిస్మిస్ పండ్లు తింటుంటే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.

48) కిస్మిస్ పండ్లరసమును- రోజుకి రెండుసార్లు త్రాగితే... విరేచన మందు రక్తము పడుట ఆగిపోతుంది.

49) ప్రతిరోజు ఒక ఔన్సు కిస్మిస్ పండ్లరసము త్రాగుతుంటే....శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. మోషన్ 'ఫ్రీ'గా ఔతుంది.

50) క్యారట్ రసము, బచ్చలి ఆకుల రసము ఈ రెంటినీ సమభాగ ములుగా మిశ్రమము చేసి; త్రాగుతుంటే పని ఒత్తిడి వలన వచ్చే మానసిక-శారీరక అలసటలు తగ్గిపోతాయి.

51) పోషకాహారము, పీచుపదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు ఇవి సమృద్ధిగా వున్నవి తింటుంటే.... ఆరోగ్యము వృద్ధి గాగలదు.

52) ప్రతి భోజనములోనూ- పండ్లు, ఆకు కాయగూరలు, గ్రుడ్లు, పప్పు దినుసులు, పాలు లేక పెరుగు వంటివి విధిగా ఉంటే ... శరీరానికి కావలసిన అన్ని పదార్థాలు లభ్యమై; అనారోగ్యాలు దరి జేరవు.

53) క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఉప్పు కారము, పంచదార, అల్కహాల్ వంటివి ఎక్కువగా తీసికొంటే.... ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది.

54) మొక్కజొన్న కండెలు, క్యారట్సు అధికముగా తింటుంటే.... నేత్ర వ్యాధులు దరిజేరక పోవుటయేగాక.... దృష్టి బాగుంటుంది.

55) శారీరకముగా ఐరన్ కోల్పోయినవారు చిఱు ధాన్యాలు,గింజ ధాన్యాలు, పప్పు దినుసుల వంటివి విరివిగా తీసికొంటే.... ఐరన్ లభిస్తుంది.

56) సైంధవ లవణము, వాము, శొంఠి వీటి చూర్ణమును వేడినీటిలో కలిపి; పుచ్చుకొన్న.... భుక్తాయాసము తగ్గిపోతుంది.

57) గసగసాల చూర్ణమును- కొద్ది నీటిలో కలిపి త్రాగిన.... నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

ఇల్లాలికి సూచనలు

58] పాతచొక్కాల బటన్స్‌ను- ఒక దారానికి గ్రుచ్చి; జాగ్రత్త చేస్తే.... అవసర మైనపుడు- కావలసిన రంగుబటన్ సులభముగా దొరకుతుంది!

59] ఫోటో కలెక్షన్ హాబీగా ఉన్నవారు.... ఫోటో ఆల్బమ్‌లోని ఫోటోలక్రింద- పేరు, అడ్రస్, ఫోన్ నంబర్ వంటి వివరాలు తప్పకవ్రాసుకోవాలి. ఇవి అవసరమునకు ఉపయోగ పడతాయి.

60] చామన చాయ లేదా నలుపురంగు చర్మము గలవారు గోళ్ళకు- రాస్‌బెర్రీరెడ్ లేదా ముదురు గులాబీరంగు లేదా ఎఱుపురంగు వేసికొంటే.... అందము పెరుగుతుంది.

] తెల్లని ఛాయ గలవారు, చేతులమీద నీలిరంగు నరాలు బయటకు కనబడుతున్నవారు, గోళ్లకు- నీలిరంగు కలిపిన ఎఱుపురంగు వేసికొంటే.... బాగుంటుంది.

62] వయసు మళ్ళినవారు గోధుమ, గులాబీ వర్ణాలు కలిసిన నెయిల్ పాలిష్ వేసికొంటే.... చాల బాగుంటుంది.

63] ముదురు గోధుమరంగు చర్మము గలవారు గోళ్ళకు- లేత గులాబి రంగు, పగడాల గోధుమరంగు, ఎఱుపు గులాబి రంగు వేసికొంటే.... గోళ్ళు అందముగా కనిపిస్తాయి.

64] చర్మము పాలినట్లుగా వున్నవారు- నీలిరంగు నెయిల్ పాలిష్ వేసికొంటే.... నఖ సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

65] తఱిగిన వంకాయలు, టొమేటోలు, క్యాబేజ్‌లపైన- కొద్దిగా ఉప్పు జల్లితే.... ఆలస్యముగా వండినా .. ఏ మాత్రము తేడారాదు.

66] నిమ్మకాయ పచ్చడిని- కారము పోయకుండా ఊరేసుకుని; అవసర

67] కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించేటప్పుడు- నీటిలో కాస్త ఉప్పు వేస్తే... పెంకులు చాల తేలికగా వస్తాయి.

68] రాత్రి మిగిలిన అన్నములో తగినంత– ఉప్పు, జీలకఱ్ఱ, కారము వేసి; మెత్తగా పిసికి, వడియాలు పెట్టి; బాగా ఎండిన తరువాత నూనెలో-.... వేపించుకొని తింటే.... ఎంతో రుచిగా వుంటాయి.

69] వెండి పాత్రలలో పుల్లని పదార్థాలు ఉంచకూడదు! పులుపు తగిలితే... వెండి నల్లబడుతుంది.

70] తినే కర్పూరము ఉంచిన సీసాలో- కాసిని బియ్యముగాని; వెల్లుల్లి రేకులుగాని వేస్తే.... కర్పూరము అవిరైపోదు.

71] దోసెల పిండిలో- ఒకకప్పు సగ్గుబియ్యము వేసి రుబ్బితే... దోసెలు ముక్కలు-తుంపులు కాకుండా వస్తాయి. కావలసినంత పలుచగా కూడా వేసికోవచ్చును.

72] నెయ్యి కల్తీదని అనుమానము వచ్చినపుడు.... ఒక టీస్పూన్ పంచ దారను- 10 C. C. గాఢ హైడ్రోక్లోరిన్ ఆమ్లములో వేసి కర గించాలి! తరువాత 10 C. C. ల నెయ్యిని- ఈ ద్రవములో కలిపి, బాగా త్రిప్పాలి!! పది నిమిషాలు కదలకుండా ఉంచాలి!!! ఈ మిశ్రమ పై భాగములో ఎఱ్ఱరంగు వచ్చినట్లు కనబడితే.... ఆ నెయ్యిలో క్రొవ్వు, వనస్పతి కలిపి కల్తీ చేసినట్లు!!!!

73] పై ప్రక్రియ వలన- నీలిరంగు వస్తే.... ఆ నెయ్యిలో కచ్చితముగా దుంపపిండి కలిపారన్నమాట!

74] పై ప్రక్రియ వలన స్వచ్ఛమైన నెయ్యి లేదా వెన్నలో ఏ విధమైన మార్పు కనిపించదు. రంగు మారితే కచ్చితముగా కల్తీ నెయ్యే!

75] చలికాలములో- మజ్జిగ చిలికి, వెన్న తీసేటప్పుడు కొద్దిగా వేడినీరు పోస్తే....వెన్న ఇట్టే వచ్చేస్తుంది.

76] గ్యాస్ సిలెండర్ ఉపయోగించేముందు- ఆ రోజు తేదీని చాక్ పీస్‌తో

77] బటానీలను- త్వరగా నానబెట్టాలంటే.... బాగా మరిగిన నీటిలో- ఒక స్పూన్ ఉప్పు, కొద్దిగా వంటసోడా వేసి; ఈ నీటిని ఫ్లాస్క్‌లోపోసి, ఈ నీటిలో బటానీలను వేయండి! రెండు గంటలలో బటానీలు నాని, వంటకు ఉపయోగ పడతాయి!!

78] ఇంటిముందు పూలమొక్కలను, పెరటిలో కూరగాయలను పెంచే వీలున్న వారు- అరటి తొక్కలు, కూరగాయల చెక్కలు, కోడి గ్రుడ్డు పెంకులను- నిడిగా ఒక చెత్తబుట్టలో పోగుచేసి; మొక్కలకు వేస్తే.... మంచి ఎరువుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆ విధముగానే బియ్యము, కూరగాయలు, పప్పులు వంటివి కడిగిన నీటిని కూడ జాగ్రత్తచేసి; మొక్కలకు పోస్తే.... మొక్కలకు మంచి పోషక విలువలు లభిస్తాయి.

79] క్రొవ్వొత్తులను వెలిగించినపుడు- వత్తి వెంబడి క్రిందికి జారే క్రొవ్వును పారవేయకుండా దాచండి! ఊదుబత్తీల ఖాళీ గొట్టమును- తీసికొని; అందులో- ఒక లావు దారమునుంచి; ఈ దారము గొట్టము యొక్క రంధ్రమునకు మధ్యగా ఉండునట్లు పట్టుకొని; క్రొవ్వును- దారము చుట్టూ నిండా కూర్చండి!!! తదుపరి వెలిగిస్తే.... అచ్చము క్రొవ్వొత్తిలాగా వెలుగుటయేకాక.... ఎక్కువ సమయము వెలుగు తుంది.

80] దూదితో- లావు వత్తిని తయారుచేసి, ప్రమిద మధ్య భాగములో ఉంచి; ఈ వత్తి చుట్టూ క్రొవ్వును ఉంచి, వెలిగించండి! ఎక్కువ సమయము వెలుగుతుంది. క్రొవ్వు ఐపోగానే మరలా వేయండి! ఇలా ఐతే.... ఖర్చులో చాల ఆదా కనిపిస్తుంది.

ఎలక్ట్రిక్ సామానుల వాడుకలో జాగ్రత్తలు

81] ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను రిపేర్ చేస్తున్నపుడు... వాటిలోని అతిచిన్న భాగాలనూ సెలోఫిన్ టేప్‌కి అతికించి, ప్రక్కన ఉంచుకుంటే.... వెతికేపని ఉండదు!

82] స్విచ్‌బోర్డ్ మీది లైట్ స్విచ్‌కి 'ఫ్లోరసెంట్ స్టిక్కర్' అతికిస్తే.... చీకట్లో తడుముకోకుండా లైట్ వేసికోవచ్చు!

ట్యూబ్ లైట్ ఎక్కువ కాలము మన్నికగా ఉండాలంటే.... స్విచ్‌ను పదే పదే ఆపకూడదు.

ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఎలా వాడుకోవాలో.... తెలియజేయుటకు ఆ పరికరముతోపాటు ఒక 'బుక్‌లెట్'ను ఇస్తారు. ఈ బుక్‌లెట్‌ను పూర్తిగా చదివి, అందు వ్రాసిన ప్రకారము వాడుకుంటే.... ఎక్కువ కాలము ఆ పరికరాలు మన్నుతాయి.

కరెంట్ షాక్ జాగ్రత్తలు

కరెంట్ షాక్ తగిలిన వెంటనే కరెంట్ స్విచ్ లేక మెయిన్ స్విచ్‌ను ఆఫ్‌చేయాలి!

విద్యుత్తు ప్రసరించే పరికరమును, షాక్ తగిలిన మనిషిని ఓ కఱ్ఱను ఉపయోగించి వేఱుచేయాలి. లేదా మందమైన దుప్పటి లేక తాడులను ఉపయోగించైనా వేఱుచేయ వచ్చును. అలా గాకుండా.... వారిని నేరుగా తాకితే.... తాకిన వారికి కూడా షాక్ తగులుతుంది.

షాక్ వలన వారికి శ్వాస ఆడకపోతే.... 'ఆర్టిఫిషియల్ రెస్పిరేషన్ (కృత్రిమశ్వాస)' ద్వారా అంటే.... వారి నోటిలో– నోరుపెట్టి, కొంతసేపు ఊది, శ్వాస ఆడేటట్లు చేయాలి!

షాక్ తగిలిన వారికి ఏమైనా గాయాలు తగిలాయేమో పరిశీలించాలి! షాక్‌వలన ఎత్తునుండి పడిపోతే.... ఎముకలు విఱుగవచ్చు!! బలమైన దెబ్బలూ తగులవచ్చు!!! చర్మముకాలి, గాయాలూ కావచ్చు!!!! గాయాలుంటే.... వాటికి చికిత్స చేయాలి. తదుపరి వైద్యులకు చూపించాలి.

షాక్ తగిలిన వారి పరిస్థితిని కొద్దిసేపు గమనించాలి! ఎందుకంటే.... మొదట వారిపై షాక్ ప్రభావము లేనట్లే కనిపించినా.... తరువాత వారు స్పృహ కోల్పోవచ్చు!! ఈ పరిస్థితులలో డాక్టర్‌ను వెంటనే సంప్రదించుట అవసరము!!!

సౌందర్యమునకు :

పొడిగావుండే జుట్టు కలవారు- 'ఎగ్‌షాంపూ' వాడాలి! జిడ్డుగాఉండే జుట్టుగల వారు- 'లెమన్‌షాంపూ' వాడాలి!!

కున్నా, జుట్టు పొట్టిగా కత్తిరించుకున్నా.... ఆకర్షణీయముగా, సౌందర్యవంతముగా ఉంటారు.

93) 'ఉంగరాల జుట్టు (కర్లీ హెయిర్)' ఉన్నవారు మెడవఱకు జుట్టును కట్‌చేసికొని, హెయిర్ బ్యాండ్ లేక క్లిప్ పెట్టుకుంటే.... ఎంతో ముచ్చటగా ఉంటారు.

గర్భవతులకు సూచనలు

94) గర్భవతులు ప్రయాణములో- బాగా కాచి, చల్లార్చిన నీటినే త్రాగాలి! బయటి నీరు, డ్రింక్స్, సోడాలు త్రాగకూడదు!!

95) గర్భవతులైన స్త్రీలు ఎత్తుమడమల చెప్పులు వేసికోరాదు. వదులుగా ఉండే పాదరక్షలు వాడాలి!!

96) ప్రయాణములో వాంతులయ్యేవారికి- గర్భ సమయములో ఇంకా పెరుగుతాయి. కాబట్టి.... ముందుగానే వైద్యుని సంప్రదించి, తగిన మందులు తీసికెళ్ళాలి.

97) గర్భవతులు పలురకాల పండ్లను వెంట తీసికెళ్ళి, ఆకలి ఐనపుడు తినాలి! బయటి పదార్థాలను తినకూడదు!!

98) గర్భవతులకు నడక మంచిది. ఐతే.... అలసట అనిపిస్తే.... ఆగి, విశ్రాంతి తీసికొని, తిరిగి నడవాలి.

99) గర్భవతులు బరువులు ఎత్తకూడదు! మోయకూడదు!! ఎత్తవలసిన పరిస్థితి వస్తే.... నిలుచున్న స్థితిలోకాక; మోకాళ్ళు వంచి, కూర్చుని అప్పుడు ఎత్తాలి!!!

100) గర్భవతులు- పండంటి బిడ్డను పొత్తిళ్ళతో చూచుకొని ఆనంద పడాలంటే....ప్రయాణములో పై పద్ధతులను-తప్పక ఆచరించాలి.

101) గర్భవతులకు లైట్ మేకప్ హుందాగా ఉంటుంది. పలుచని కాటుక రేఖ, లైట్ ఫౌండేషన్ ఆకర్షణీయముగా వుంటుంది.

102) గర్భవతులకు కాటన్ శారీ బాగా నప్పుతుంది.

ష్టి.... గర్భవతులు ఎటక దూరముగా ఉండాల.
వతులు మెట్లు ఎక్కి దిగేటప్పుడు.... మెల్లగా ఎక్కి, దిగాలి!
దర పనికిరాదు!!
వతులు ఇంట్లో ఉన్నపుడు– మ్యాక్సీ లేక నైట్‌గౌన్ వేసి
టే ... సుఖముగా వుంటుంది.
ంట్లో పని చేయునప్పుడు; సాదా రబ్బర్ చెప్పులు, కాటన్
్రిలు వాడాలి!
లూజ్‌గా వుంటేనే మంచిది. బిగుతుగా వుండే దుస్తులు–
ప్రసరణకు ఇబ్బంది కలిగిస్తాయి.
వతులు స్టూల్, టేబుల్ వంటి వాటిపైకి ఎక్కి పని
ంకూడదు.
వతులు మరీ వదులుగాగానీ, 'బిగుతుగాగానీ లేని బ్రా' లు
ోవాలి.
· మూత్రములను ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఆపకూడదు.
భ్రము వచ్చినదని" అసలు పని చేయకుండా ఉండకూడదు.
కపాటి పనులను చేయాలి.
వతులు- ద్రాక్షపండ్లు తీసికొంటుంటే... ఐరన్, కాల్షియమ్
ాలు రావు.

గృహ ఉపయోగమునకు

ల్ ఫ్యాన్ కంటె.... సీలింగ్ ఫ్యాన్ ఉపయోగకరము!
ా స్పీడ్ తగ్గించి పెట్టుకొంటే... ఎక్కువకాలము మన్నుతుంది!
్రలకు బదులు- ట్యూబ్‌లు బిగించుకొంటే.... అధిక కాంతి
ంచుటేగాక.... కరెంట్ ఆదా ఔతుంది.
కాలములో- కుండలు, కూజాల యందలి నీరు త్రాగితే....
ంళ ప్రయోజనములు చేకుఱును.
రోజూ చల్లని నీటితో గదులను కడుగుతుంటే.... చల్లగా,
ఖగా ఉంటుంది.

118) కుండీలలో పెంచే మొక్కల వేరుల చుట్టూ- స్పాంజ్‌ని అమ
నీరు పెడితే.... రెండు మూడు రోజుల వరకు మొక్కలకు
అవసరము ఉండదు!

119) మీ కుటుంబ ఆరోగ్యము కొరకు- ఇంట్లోకి దుమ్ము-ధూళి-
వంటివి చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసికోవాలి.

గృహ పరిశుభ్రతకు

120) వస్తువులను ఎక్కడ బడితే అక్కడ చెల్లాచెదరుగా వేయకుం
చక్కగా సర్దుకోవాలి! పనికిరాని వాటిని ఎప్పటి కప్పుడు
వేస్తూంటే.... ఇల్లు పరిశుభ్రముగా ఉంటుంది.

121) తీసివేసిన పనికిరాని పదార్థాలను, వస్తువులను ఎక్కడ
అక్కడ వేయకుండా.... ఒక అట్టపెట్టెలో వేసి; సాయంత్ర
ఉదయమో తీసికెళ్ళి చెత్తకుండీలో వేయాలి!

122) ఇంట్లో దుమ్ము-ధూళి లేకుండా జాగ్రత్తగా ప్రతిరోజు తడిగు
తుడవాలి! మధ్యాహ్న వేళలో- కిటికీ తలుపులు—తెరల
పుంచాలి!!

123) బెడ్‌షీట్స్, తలగడలను- వీలైనంతవరకు ప్రతిరోజూ ఉతికి,
కాశము ఉంటే.... ఇస్త్రీ చేసి ఉపయోగించుకోవాలి. దీని
చాల వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పడకగది పరిశు
పెరుగుతుంది.

124) సంధ్యవేళ పార్క్‌కు గాని, తోటకు గాని వెళ్ళితే...తాజా వాయ
లను పీల్చే అవకాశము కలిగి; శారీరక—మానసిక ఆరోగ్
పెంపొందుతుంది.

125) పురుగు మందులను— మోతాదు మించి వాడితే.... ఈగ
దోమలు చచ్చుట అటుంచి; మన ఆరోగ్యానికి హాని కలిగే ప్రమ
మున్నది. శుభ్రతా లోపిస్తుంది.

126) గది మూలలను ప్రతిరోజూ శుభ్రపరచని ఎడల.... ఫ్యాన్ గ
దుమ్ము—ధూళి తిరిగి ఇల్లంతా పరుచుకుంటుంది.

127) టాయిలెట్ గదులు శుభ్రముగా ఉండకపోతే.... బొద్దింకల వంటి కీటకాలు చేరతాయి.

128) తీపి పదార్థాలు, పండ్ల రసాల వంటివి నేలమీద పడితే.... ఈగలు కుప్పలుగా వచ్చి చేరతాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా శుభ్రము చేయాలి.

129) ఎలుకల నిర్మూలనకు ఉపయోగించే మందులను— ఇళ్ళలో ఉంచరాదు. ఉపయోగించాక పారవేయాలి. అట్లే.... పురుగు మందులు చల్లిన గదులలోకి పిల్లలను వెంటనే పంపించరాదు.

130) పెట్రోల్, కిరోసిన్ వంటి ఇంధనాలు ఇళ్ళలో అవసరమునకు మించి ఉంచరాదు. వీటి వలన అనేక ప్రమాదాలు కలుగవచ్చు. అపరిశుభ్రతా కలుగవచ్చు.

131) కట్టెలపొయ్యి, కిరోసిన్ స్టవ్‌లకు బదులు గ్యాస్‌స్టవ్ లేదా ఎలక్ట్రిక్ స్టవ్‌ను ఉపయోగించు కొంటే.... శుభ్రతకు- శుభ్రత, ఆరోగ్యమునకు- ఆరోగ్యము, ఆదాకి- ఆదా ఔతాయి.

132) ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట 'పేడకలాపి' చల్లాలి. సాయంత్రము పూట ఒట్టికలాపి చల్లాలి. రెండు పూటలా ముగ్గు వేయాలి. దీనివలన గృహ పరిశుభ్రత పెరుగుటయేకాక.... వ్యాధి నిరోధకముగానూ పని చేస్తుంది.

133) పొట్లాలకు వచ్చే దారాలను, పేపర్స్‌ను, కవర్స్‌ను- వాటిని వేటికవిగా ఒకచోట ఉంచితే.... ఇవి అవసరానికి పనికి వచ్చుటయేగాక....గృహ శుభ్రత లోపించదు.

134) ఇల్లు శుభ్రముగా ఉండి, పరిసరాలు అశుభ్రముగా ఉన్నా... వ్యాధి బాధలు సోకుతాయి. కాబట్టి.... ఇల్లేకాకుండా... ఇంటిచుట్టు ప్రక్కలనున్న పరిసరాల పరిశుభ్రతకూడా చాల అవసరము!

135) గోడలకున్న దుమ్ము-ధూళి-బూజులను వారానికొకసారి తొలగిస్తుంటే.... గృహ పరిశుభ్రత పెరుగుతుంది.

136) అగరువత్తులు వెలిగించినపుడు- ఆ కాలిన నుసి క్రింద పడి, అది ఇల్లంతా వ్యాపించకుండా.... వత్తుల స్టాండ్‌ను- నీటితో నింపిన ఒక పాత్రలో పెడితే సరిపోతుంది.

137) వేసవిలో టేబుల్స్, చెయిర్స్ వంటివి సాధ్యమైనంతవఱకు తగ్గించి నేలమీద పండుకోవడమే హాయిగా ఉంటుంది. గృహ శుభ్రత పెరుగుతుంది.

138) పూల కుండీలను గది మధ్యలో పెట్టుకొంటే.... తాజా 'ప్రాణ వాయువు (ఆక్సిజన్)' లభ్యమగుటయేకాక.... గృహశోభ ఇనుమడిస్తుంది.

139) వేసవిలో- రెండు పూటలా ఇంటిముందు, చుట్టుప్రక్కల నీళ్ళ చల్లుతుంటే.... గృహ శుభ్రత మరియు చల్లదనము వుంటుంది.

140) కిటికీ కర్టెన్‌లను, డోర్ కర్టెన్‌లను- పూర్తిగా మూసి ఉంచకుండా... సగము తెఱచి ఉంచుట మంచిది! అవసరమైనప్పుడు వీటిమీద నీరు చల్లితే.... గది చల్లదనము పెరుగుతుంది. శుభ్రత లోపించదు.

141) సువాసన వెదజల్లే పూలను గానీ, అగరు వత్తులను గానీ ఇంటి యందు ఉపయోగించుకొంటే.... గ్రహ శుభ్రత, ఆరోగ్యము వెల్లివిరుస్తాయి.

గృహాలంకరణకు :

142) ఎక్కువగా పార్టీలు, ఫంక్షన్‌లు జరిగే ఇళ్ళలో ఉడెన్, స్టీల్ వైర్, కేన్‌వంటి రెండు మూడు వెరైటీ ఫర్నిచర్స్ ఉంచుకొంటే... అవసరాన్నిబట్టి ఉపయోగించుకో వచ్చును.

143) పిల్లలు ఇంటిలో ఎక్కువ కాలము ఉండే సందర్భాలలో- గది 'ఉడెన్ ఫర్నిచర్'వాడాలి! ఇవైతే పిల్లల దెబ్బకు పాడైపోకుండా ఉంటాయి.

144) 'ట్రెడిషనల్ అకేషన్స్‌కి' 'కేన్' ఫర్నిచర్ అందముగా, హుందాగా ఉంటుంది.

145) స్త్రీలు ఎక్కువగా పాల్గొనే ఫంక్షన్స్‌కి 'ప్లాస్టిక్-వైర్ ఫర్నిచర్' ఐతే ... మరీ అందమిస్తుంది! జరీ చీరలు వంటివి ఫర్నిచర్ పట్టుకొని పోగులు తెగిపోకుండా వుంటాయి.

46) ఎక్కువ మందితో 'గెట్ టుగెదర్' ఐతే.... స్టీల్ ఫర్నిచర్ వాడ వచ్చు! స్టీల్ ఫర్నిచర్ అందముగా ఉండటమేకాక.... ఎక్కువ మంది కూర్చునే అవకాశము ఉంటుంది. ఫోల్డింగ్ చేసి స్పేర్‌గా వుంచుకోనూ వచ్చు!

47) గృహాలంకరణకు ఉపయోగించే కాగితపు పూలు, ప్లాస్టిక్ పూలపై కాస్త సెంట్ చల్లండి! అందముతోపాటు- ఆహ్లాదకరమైన పరిమళమూ వెదజల్ల బడుతుంది.

48) మొజాయిక్ ఫ్లోరింగ్ శుభ్రముగా వుండాలంటే.... బకెట్ సీటిలో- రెండు చిటికెలు సోప్ వాటర్, రెండు చుక్కలు కిరోసిన్ కలిపి; ఈ సీటిలో గుడ్డను ముంచి తుడిస్తే... మఱకలుపోయి, శుభ్రముగా, అందముగా కనిపిస్తుంది.

49) ఫ్లవర్‌వాజ్ నందు అలంకరించు పూలను- సూర్యోదయమునకు ముందే కోయాలి! కోసేటప్పుడు, కత్తిరించేటప్పుడు పదునైన చాకు ఉపయోగించాలి!! ఇలా చేసి, అలంకరిస్తే.... పూలు అధిక సమయము తాజాగా ఉంటాయి.

50) ఎఱుపు రంగు, నేరేడు రంగు, ముదురు రంగు పూలను- ఒకేచోట కాకుండ.... మ్యాచింగ్ చూచి, అమర్చితే.... గృహశోభ రెట్టింపు కాగలదు.

51) పూలను నీళ్ళతో కడిగి, ఫ్లవర్ వాజ్‌లో అలంకరిస్తే.... అవి తాజాగా ఉంటాయి.

52) ఫ్లవర్‌వాజ్ నందు బాగా వికసించిన ముదురు రంగు పూలను మధ్యలో ఉంచి, అర విరిసిన పూలను చుట్టూరా పెట్టాలి! ఇలా చేస్తే.... విరియని పూలుకూడ విచ్చుకుంటాయి!!

53) ఫ్లవర్ వాజ్‌ను- లోపల- బయట బాగా శుభ్రముగా కడిగి, అందులో నీరు నింపాలి. ఈ నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపితే.... పూలు ఎక్కువ కాలము తాజాగా ఉంటాయి.

54) ఫ్లవర్ వాజ్‌ను- ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వున్నచోట పెట్టకుండా, తాజాగాలి లభించేచోట పెడితే... పూలు ఎక్కువకాలము తాజాగా ఉంటాయి.

వేపే పూల ఆకులు అలంకరిస్తే .. ఫ్లవర్ వాజ్ మరింత అందముగా వుంటుంది.

156) పూలరంగు- గది కర్టెన్ రంగుతో మ్యాచ్ ఐతే.... గృహశోభ మిక్కుటము కాగలదు.

157) గ్రుడ్లు ఉడకపెట్టిన నీటిని పారబోయకుండా చల్లారాక మొక్కలకు పోస్తే.... అవి బాగా పెరుగుతాయి.

158) ఇంటిగోడలు- ఖాళీగా వుండి, శుభ్రముగా ఉన్నా అందమురాదు. కాబట్టి దేవతలు, పిల్లలు, సీనరీస్, ఫ్లవర్స్ ఫోటోలను- పెవికాల్‌తో అతికిస్తే.... చూడముచ్చటగా ఉంటుంది!

159) ఇంటి ద్వారబంధాలకు- బెమ్కిదండలుగాని, ప్లాస్టిక్ తోరణాలుగాని కడితే.... గృహశోభ పెరుగుతుంది. బీరువాలపైన, తలుపులపైన రెండు లేదా మూడు స్టిక్కర్స్ దేవునివిగాని, వేరే ఏవైనా మీకు నచ్చినవి అంటిస్తే....చూడచక్కగా ఉంటాయి.

160) ఫ్లవర్ వాజ్‌లో- గోరువెచ్చని నీరుపోసి, అందు రెండు చెంచాల వెనిగర్, రెండు చెంచాల పంచదార కలిపితే.... ఫ్లవర్ వాజ్‌లోని పూలు ఎక్కువ సమయము తాజాగా ఉంటాయి!

గోళ్ళు-చేతుల సంరక్షణకు

161) పాలు, గ్రుడ్లు, ఆకుకూరలు, చేపలు ఎక్కువగా తింటుంటే.... గోళ్ళు ఆరోగ్యముగా పెరుగుతాయి.

162) రోజూ ఓ అరగంటసేపు 'టెన్నిస్' లేదా 'బాడ్మింటన్' వంటి ఆటలు ఆడితే.... శారీరకముగా ఉన్న క్రొవ్వు కరిగిపోయి, చేతులు అందముగా తయారౌతాయి.

163) గోరువెచ్చని ఆలివ్ అయిల్‌లో- గోళ్ళు మునిగేలా ఐదునిమిషాలు వుంచాలి. ప్రతిరోజు ఇలా చేస్తే.... గోళ్ళకు సంబంధించిన ఏ సమస్యలైనను సమసిపోయి, నఖసౌందర్యము పెరుగుతుంది.

చేతులు కడుక్కొన్న ప్రతిసారీ కండువాతోనో, మృదువైన బట్టతోనో గోళ్ళ కుదుళ్ళను తుడుచుకొంటుంటే.... అవి ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటాయి.

గోళ్ళు విరిగిపోకుండా 'హారెనర్స్' వాడవచ్చును. కానీ.... వీటిల్లో "ఫార్మల్ డీహైడ్" వుంటుంది కాబట్టి.... ఇవి వాడేకన్నా ఆహారము ద్వారా శరీరానికి శక్తి పెంచుకొనుట ఉత్తమ పద్ధతి!

గోళ్ళు కత్తిరించుకొనేటప్పుడు- చిగుళ్ళు తెగకుండా జాగ్రత్త పడకపోతే.... గోళ్ళు బలహీనమై ఊడిపోతాయి.

గోళ్ళకు గోరింటాకు శోభను కలిగించుటే గాక.... చక్కటి ఆరోగ్యమునూ ఇచ్చును.

గ్యాస్ ఆదాచేయుటకు

పాలుత్రాగే పిల్లలున్నపుడు, మరగిన పాలు చల్లారక ముందే ఫ్లాస్క్‌లో పోసి, వారికి కావలసినపుడు ఇస్తూ ఉంటే.... ప్రతిసారీ పాలను వేడిచేయవలసిన పని తప్పుటేగాక.... గ్యాస్ ఆదా ఔతుంది.

ారలు, పప్పులు వగైరా రెడీగా ఉంచుకొంటే- అన్నీ ఒకేసారి ుక్కర్‌లో ఉడికించుకోవచ్చును. దీనివలన గ్యాస్‌కి-గ్యాస్ ఆదా, శమకు-శ్రమా ఆదా ఔతుంది.

ా వెలిగించాక వస్తువులను వెతుక్కోరాదు; వంటకు కావలసిన ఃరికరాలను ముందు రెడీగా వుంచుకొని ఆ తరువాత స్టౌ వెలిస్తే.... గ్యాస్ వేస్ట్ కాదు.

ఫీ మొత్తము ఒకేసారి కలుపుకొని ఫ్లాస్క్‌లోపోసి ఉంచుకొంటే గ్యాస్ ఆదా ఔతుంది.

173) వంటకాలను ప్రతిసారీ వెచ్చచేయకుండా, వండిన వెంటనే
'పేక్'ల నందు పెట్టుకొంటే.... గ్యాస్ ఖర్చు తగ్గిపోతుం

174) ఆరునెలల కొకసారి 'స్టౌ'ను సర్వీసింగ్ చేయించి, అ
ఒట్టి ట్యూబ్ మున్నగు పరికరాలను మార్చివేస్తే గ్యాస్
యోగము కాదు.

చిఱుతిండ్లు తినుటలో జాగ్రత్తలు

175) పిల్లలు స్కూల్ నుండి వచ్చినా, బజార్‌నుండి తిరిగొచ్చి
ఆటల నుండి తిరిగొచ్చినా- ఆకలితో వుంటారు. ఈ సమ
'టిఫిన్' కాకుండా ఏదైనా 'చిరుతిండి' పెడితే.... పిల్ల
ముగా తింటారు.

176) గోధుమలను- దోరగా వేపించి, మిక్సీలో పౌడర్‌చేసి ఉం
ఇందులో పంచదార, నెయ్యి చేర్చి; ఐదు నిమిషాలలో
చేసి, పిల్లలకు పెట్టవచ్చును. ఇవి రుచికి-రుచి బలానికి
ఇస్తాయి.

177) అటుకులను- వేపించి; ఇందు ఉప్పు, కారము చల్లి; పిల్ల
ఇష్టముగా తింటారు.

178) వేరుసెనగ గుళ్ళను- వేపించి; వీటికి- ఉప్పు, కారము చ
లకు చిఱుతిండిగా పెడితే.... పుష్టికి-పుష్టి, ఆరోగ్యానికి ఆ
వస్తుంది.

179) చాయమినపపప్పులను- వేపించి, మిక్సీలో పౌడిచేసి ఉం
ఈ పౌడిలో- పంచదార, నెయ్యి చేర్చి; 'ఉండ'లు చేసి
బలానికి-బలమూ.... రుచికి-రుచీ ఉంటుంది.

180) బొంబాయి రవ్వను- వేయించి; ఇందు- పాలు, పంచదార
కొబ్బరి చేర్చి; లడ్డులు చేసి పెట్టుకొని; 'చిరుతిండిగా
తుంటే.... పిల్లలకు పుష్టి చేకులుటేగాక; తేలికగా జీర్ణ

మసెనగ పప్పులను- వేపించి, బెల్లము లేక పంచదార పాకము
లిపి; 'ఉండ'లు చేసి, పిల్లలకు- చిరుతిండిగా పెడుతుంటే....
రు ఇష్టముగా తినుటయే గాక.... మంచి పుష్టి కలుగుతుంది.
టుకులను- వేపించి, వీటిని బెల్లము లేక పంచదార కలిపిన పాల
పందు నానవేసికొని తింటుంటే ... పిల్లలకు వెరైటీగా ఉండుటయే
ంక.... మంచి చిఱుతిండి పెట్టినట్లుకూడ కాగలదు.

చుండు తగ్గుటకు

'బ్బరినూనె లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా ఆల్మండ్ ఆయిల్ను-
డిచేసి, తలకు బాగా మసాజ్ చేసి, తదుపరి వేడిసీటిలో ముంచిన
వల్ను- తలకు చుట్టి; కొంత సేపయ్యాక.... టవల్ తీసి జుట్టును
దదీయాలి. ఇలా కొద్ది రోజులు చేస్తే.... తలచుండు తగ్గి
ోతుంది.
రానికొకసారి- కోడిగ్రుడ్డు సొనను తలకి పట్టించి, తదుపరి
కలస్నానము చేస్తుంటే.... చుండు కొన్ని వారాలకి తగ్గిపోతుంది.
డి నీటిలో కొబ్బరిపాలు, నిమ్మరసము కలిపి; ఈ మిశ్రమమును-
కలకు పట్టించి, అరగంట ఆరనిచ్చి, ఆ తరువాత గోరువెచ్చని
టితో తలంటు పోసికోవాలి. ఈ విధముగా చేస్తుంటే.... తల
చుండు తగ్గిపోతుంది.
టమిన్ B,C,E లతోపాటు కార్బోహైడ్రేట్స్లుండే ఆహారము
అధికముగా తీసికొంటుంటే.... తలచుండు నివారిస్తుంది.
మెంతి ఆకులను- 'పేస్ట్'లా నూరి తలకు పట్టించి, పావుగంట
తరువాత తలస్నానము చేస్తుంటే.... తలచుండు తగ్గిపోతుంది.
వేడి నీటిలో- వెనిగర్ కలిపి, తలకు పట్టించి; రాత్రంతా ఉంచి,
మరునాడు ఉదయాన్నే- ఎగ్ షాంపూతో తలంటు చేస్తుంటే....
చుండు నిరోధిస్తుంది.

చేతుల మృదుత్వమునకు

189) నాలుగు చెంచాల బాదమునూనె, రెండు చెంచాల రోజ్‌వా
అరచెంచా బెంజాయిన్ టిన్చర్, ఒక కోడిగుడ్డులోని పచ్చసొ
వీటిని మిశ్రితము చేసి; రాచుకొంటుంటే.... చేతులు మృదు
వుంటాయి.

190) రెండు చెంచాల బాదముపొడిలో- తగినన్ని పాలు కలిపి, మె
'పేస్ట్'లా చేసి ఈ మిశ్రితమును- చేతులకు రాచుకొని, అరగ
తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కొంటూ ఉంటే.... చేతు
సుకుమారముగా ఉంటాయి.

191) డిటర్జెంట్ సబ్బులను ఎక్కువగా ఉపయోగించుటవలన.... చేతు
పగిలి, మంటగా ఉంటే.... గ్లిసరిన్, రోజ్‌వాటర్- వీటిని స
భాగాలుగా కలిపి; ఈ మిశ్రితముతో- మర్దన చేసికోవాలి.

192) ఒక చెంచా నిమ్మరసములో- చెంచా పంచదార కలిపి; రు
కుంటే.... చేతులు మృదువుగా తయారౌతాయి.

193) అంట్లు తోముట, బట్టలు ఉతుకుట, కూరగాయలు తఱుగుటవం
పనులు చేసేటప్పుడు వీలైనంతవఱకు చేతులకు గ్లోవ్స్ వేసుకొం
చేతులు పాడుగావు.

194) వెన్న, బాదమునూనె, లేనోలిన్- వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి
రాత్రి పండుకొనే ముందు చేతులకు రాచుకుంటే.... ఉదయాని
చేతులు మృదువుగా మాఱతాయి.

195) వాజ్‌లైన్‌లో- కాస్త కార్బాలిక్ ఏసిడ్ కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయే
ముందు- చేతులకు మర్దనచేసి కొంటే.... రఫ్ (గఱుకు)గా వుం
చేతులు మృదువుగా మాఱతాయి.

196) నిమ్మరసమును- చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడు
క్కొని, 'కోల్డ్‌క్రీమ్' రాచుకొంటే.... నల్లని చేతులు తెల్ల
బడతాయి.

197) ఆలివ్ ఆయిల్, గ్లిసరిన్, నిమ్మరసము- వీటిని రకానికి స్పూన్ చొప్పున తీసికొని; ఇందు- రెండు స్పూన్‌ల పాలు, నాలుగు స్పూన్‌ల ఓట్‌మీల్ కలిపి, చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కొంటే.... చర్మానికి మెఱుపు, నునుపు వస్తాయి.

198) కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొనలో- నాలుగు చెంచాల గ్లిజరిన్, రెండు చెంచాల తేనె, తగినంత బార్లీ పొడి కలిపి; 'పేస్ట్'లాచేసి చేతులకు రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కొంటే.... చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి.

199) నాలుగు చెంచాల బాదమునూనెలో- ఒక కోడిగ్రుడ్డులోని పచ్చ సొన, ఒక చెంచా తేనె కలిపి: చేతులకు మర్దన చేసి; రెండు గంటలు ఆఱనివ్వాలి. తదుపరి వెనిగర్, నీరు వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి- దీనితో చేతులు కడుక్కొంటే.... మెత్తగా ఉంటాయి.

200) గ్లిజరిన్, రోజ్‌వాటర్‌లు కలిపిన మిశ్రమమును- ప్రతిరోజూ రాత్రి పూట రాచుకొంటుంటే.... చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి.

201) ఒక కప్ నువ్వులనూనె, పావుకప్ సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ వీటిని కలిపి; సీసాలో పోసికోవాలి. ఈ మిశ్రమమును- పగిలిపోయి, తెల్లగా ఉన్న చేతులకు రాచుకొంటే ... ఆ పగుళ్ళు తగ్గిపోయి, అందముగా ఆరోగ్యముగా ఉంటాయి.

202) కొద్ది పాలలో.... నిమ్మచెక్కను నానవేసి, అరగంట తరువాత తీసి- దీనితో మోచేతులను రుద్దితే.... మోచేతుల నలుపుపోయి, చక్కగా ఉంటాయి.

203) నిమ్మకాయ రసము, గ్లిజరిన్ వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; రోజుకు రెండుసారులు చేతులకు రాచుకొంటే.... మృదువుగా, మెత్తగా ఉంటాయి!

జాగింగ్ జాగ్రత్తలు

204) జాగింగ్ చేసేటప్పుడు- 'చుడీదార్'గాని, లూజ్ ప్యాంట్ లేదా జాగింగ్ డ్రస్‌ను ధరించాలి,

205) జాగింగ్‌ను ప్రతిరోజు ఒకే సమయమున చేస్తే మంచిది. ఐతే.... ఎండవేళ చేయరాదు.

206) జాగింగ్ చేసేవారు- చెప్పులు వేసికోకుండా.... జాగింగ్ కోసము తయారు చేయబడ్డ షూస్ వేసికోవాలి. కాటన్‌సాక్స్ వేసికొంటే.... పాదాలకు ఇంకా మంచిది.

207) జాగింగ్‌చేసే సమయాన్ని, వేగాన్ని, దూరాన్ని క్రమక్రమముగా పెంచుతూ పోతూఉంటే.... చాల మంచిది.

208) టీనేజ్ అమ్మాయిలు, యువతులు 'సరైన' బ్రా వేసికొని, జాగింగ్ చేయుట అవసరము.

209) జాగింగ్ చేసేముందు- టిఫిన్‌గాని, భోజనముగాని, పానీయాలు గాని ఏమీ తీనుకోరాదు.

210) B.P. ఉన్నా, హార్ట్‌కి సంబంధించిన అనారోగ్యాలున్నా డాక్టర్‌ని సంప్రదించిన తరువాత వారి సూచనల పకారము జాగింగ్ చేయాలి.

జుట్టు ఊడకుండా ఉండుటకు

211) ఐదు స్పూన్‌ల కొబ్బరిపాలలో- ఒక స్పూన్ నిమ్మరసము కలిపి; తలకు పట్టించి, ఆరిన తరువాత తల స్నానము చేస్తుంటే.... జుట్టు రాలుట ఆగిపోతుంది.

212) గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను బాగా గిలకొట్టి, దీనిని తలకి పట్టించి, ఆరిన తదుపరి తలంటుకొంటుంటే.... వెంట్రుకలు రాలుట తగ్గి పోతుంది.

213) సీకాయ, ఉసిరి, కుంకుళ్ళ వీటిని సమపాళ్ళలో పొడిగొట్టి; ఈ మిశ్రమముతో తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు రాలుట ఆగిపోతుంది.

214) ఆముదము వేడిచేసి, తలకు రాసుకొంటుంటే.... వెంట్రుకలు రాలవు. రెండు కోడిగ్రుడ్లను- మూడు స్పూన్‌ల నీటిలో వేసి; బాగా గిలకొట్టి, జుట్టు కుదుళ్ళకు పట్టిస్తుంటే.... కేశములు ఊడవు.

215) మెంతులను 'పేస్ట్'లా నూరి, తలకు రుద్దుకొని, ఆరిన తరువాత తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు రాలదు.

216) మెంతి ఆకులను- మెత్తగా నూరి, ఈ'పేస్ట్'ని తలకి పట్టించిఆరిన తరువాత తలంటుకొంటుంటే.... జుట్టు బాగా పెరిగి, పట్టులా వుండటమేకాక.... ఊడిపోవుట ఆగిపోతుంది.

తెల్ల వెంట్రుకల నివారణకు

217) వారానికి రెండు దఫాలు- కుంకుడుకాయలు లేదా సీకాయతో తలంటి పోసికొని, నీరెండలో 10 నుండి 15 నిమిషాలు జుట్టును ఆరబెట్టు కొంటుంటే.... కొద్ది కాలములోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడుట ఆగిపోతుంది.

218) ఆకు కూరలు, పండ్లు, పాలు, పెరుగు, గ్రుడ్లతోపాటు మాంస కృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తింటుంటే.... తెల్ల వెంట్రుకలు నివారిస్తాయి.

219) తల నెరుస్తుందని ఆందోళన పడకండి! ఆందోళన వలన మనసుకు ఒత్తిడి గలిగి, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట ఇంకా ఎక్కువ కావచ్చు!! తాత్కాలికముగా గోరింట వేసికొంటే.... మెఱుపు కనిపించదు.

220) తలస్నానము చేసేముందు- నువ్వులనూనె లేదా కొబ్బరినూనెను- కొంచెము వేడిచేసి తలకు మర్దన చేసికొంటుంటే.... మెఱుపు మాయమౌతుంది.

221) పాలకూర ఆకుల రసమును- కొబ్బరినూనెతో కలిపి; తలకు రాచు కొంటే.... తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

దుస్తుల పరిశుభ్రతకు

222) సిల్క్, ఉలెన్ దుస్తులకు- ప్రధాన శత్రువులు దుమ్ము- ధూళి, పురుగులు! గాలి తగులకుండా ఎక్కువ కాలము దుస్తులను

ఉంచితే.... వాటిపై ఇవి దాడిచేసే ప్రమాదమున్నది. కాబట్టి కనీసము వారానికొకసారి బట్టలకు గాలి తగిలేలా చూడాలి.

223) బట్టలను; సున్నితమైన బ్రష్‌తో వారానికొకసారి శుభ్రము చేస్తే పురుగులు వగైరా చేరతాయనే భయమే ఉండదు.

224) దుస్తులకు- చిన్నచిన్న చినుగులు పడినపుడు, పారేయకుండా వెంటనే టైలర్ దగ్గరికివెళ్ళి సరిచేయించుకొంటే ... మరికొన్ని రోజులు మన్నుతాయి.

225) ఎక్కువ కాలము దుస్తులను దాచి ఉంచవలసి వచ్చినపుడు-న్యూస్ పేపర్‌లోచుట్టి పెడితే మంచిది.

226) సిల్క్‌చీరెలు, వీలైనంత త్వరగా ఉతుకుట మంచిది. ఉతికితే.... పాడౌతాయనుకుంటే.... ఎప్పటికప్పుడు బ్రష్‌తో శుభ్రపఱుస్తూ, అవసర మనుకున్నపుడు ఉతకాలి.

227) సూట్‌లు, కోట్‌లు ధరించాక నిర్లక్ష్యముగా కుర్చీల మీద, బల్లల మీద పడేస్తే ముడతలుపడి, అలాగే ఉంటాయి. కాబట్టి.... మోచేతులు, మోకాళ్ళ దగ్గఱ ఇస్త్రీచేసి, భద్రపఱిస్తే జాగ్రత్తగా ఉంటాయి.

228) పిల్లల సాక్స్, నెక్‌టైలను- వీలైనంత తక్కువ వ్యవధిలో ఉతకాలి, పిల్లల కాలిగోళ్ళను- ఎప్పటికప్పుడు తీయుటవలన- సాక్స్ తొందరగా చినిగిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు!

229) తెల్లని దుస్తులు రంగుమాఱి పోకుండా శుభ్రముగా ఉండాలంటే.... ఉతకడమయ్యాక- నీళ్ళలో కొద్దిగా స్పిరిట్‌గాని, వైన్‌గాని, నీలిమందుగాని వేసి జాడించాలి.

230) ఊలు దుస్తులు మంచి కండిషన్‌లో ఉండాలంటే.... వాటిని మరీ వేడినీటితో ఉతకకూడదు. అలాగే.... తొందరగా ఆఱిపోవాలని, ఉతికిన వెంటనే ఎండలో ఆఱవేయకూడదు, నీటిలో కొద్దిగా అమ్మోనియమ్ కలిపి ఉతికితే.... ఊలు దుస్తులకుండే జిడ్డు;

231) జాకెట్‌కు- చెమటపట్టి, అసహ్యాకరమైన మచ్చలు ఏర్పడితే.... ఆ మచ్చపడ్డ ప్రదేశములో బొరాక్స్ పౌడర్ అద్ది, ఒక సాసర్‌లో పెట్టి, దానిమీదుగా వేడినీరు పోయాలి.

232) జాకెట్‌లో- సువాసన ద్రవ్యాలు ఉంచి, భద్రపరిస్తే.... ఏ సమస్యా ఉండదు.

233) అన్ని రకాల దుస్తులను-నిర్ణీత పద్ధతి ప్రకారము శుభ్రముచేసికొంటూ వాటిని హేంగర్‌లకుగాని, అలమరలో శుభ్రముగా మడతలు పెట్టి గాని భద్రపరచాలి. అప్పుడు మీ దుస్తులు మీకో ప్రత్యేకతను తెచ్చి పెడతాయి.

234) దుప్పట్లను ఉతికేటప్పుడు చివరగా ఓ బకెట్ నీటిలో- కాస్త కర్పూరము కలిపి, ఆ నీటిలో దుప్పట్లను జాడించి, ఆఱవేస్తే ... పురుగులు దరిచేరవు.

235) రంగుబట్టలైనా, నూలు, సిల్క్, పట్టుబట్టలైనా- నీడలో ఆఱవేయాలి. తెల్లని కాటన్ బట్టలు మాత్రమే ఎండలో ఆఱవేయాలి.

236) చీరెలు కొంచెము చల్లగా ఉన్నప్పుడు. ఇస్త్రీ చేయాలి. జరీ వెనక్కి త్రిప్పి ఇస్త్రీ చెయాలి. మధ్యలో న్యూస్ పేపర్ పెట్టి, ఇస్త్రీ చేస్తే మడత బాగా వస్తుంది.

237) 'షింక్' ఔతామేమోనని అనుమానముగా ఉన్న దుస్తులను- పది నిముషాలపాటు నీటిలో నానేసి, పిండకుండా ఆఱవేసి; ఇస్త్రీ చేసి, ఆ తదుపరి కత్తిరించి కుట్టుకుంటే పెద్దగా షింక్ కావు.

238) రంగు చీరలను- మొదటిసారి ఉతికేటప్పుడు గుప్పెడు ఉప్పు కలిపిన నీటిలో నానవేస్తే ... రంగుపోదు.

లకు- తగినంత ఉప్పు కలిపి, పొడిచేసి, ఆ పొడిని సర్ఫ్‌లో క పితే.... బట్టల మురికి తొందరగా పోతుంది.

241) పట్టు చీరెలు సంవత్సరానికొకసారియైనా ఉతికి, ఆర వేయా ఆట్లా చేయకుంటే.... మగ్గిపోతాయి.

242) రెండు మిరియాలు, రెండు లవంగాలు వీటిని సిల్క్ చీరెల మడ తలో వేసి ఉంచితే.... పురుగులు చేరవు.

243) "హేంగర్స్" మీద దుస్తులు నిలవకుండా జారిపోతుంటే.. "హేంగర్"కి రెండు వైపులా అతుక్కొనే "టేప్" అతికించా దీనితో దుస్తులు జారిపోకుండా ఉంటాయి.

244) నూలు బట్టలు రంగు వెలసిపోకుండా ఉండాలంటే.... మొదటిసా ఉతికేటప్పుడు- చింతపండు పులుసు వేసిన నీటిలో- ముందు పది నిమిషాలు నానబెట్టి, తరువాత బ్రష్‌తో శుభ్రము చేసి, ఆ వేయాలి. ఇలా మొదటి ఉతుకులో- సబ్బులు- డిటర్జెంట్ పౌడర్ వాడవద్దు.

245) సున్నితమైన బట్టలు వాషింగ్ మెషిన్‌లో దెబ్బతినకుండా ఉండ లంటే.... వాటిని పాతదిండు గలీబులో పెట్టి; మెషిన్‌లో వేయండి

246) గుడ్డలు- రంగు వెలవకుండా ఉండాలంటే.... నీడలో ఆరవేయాలి

247) మీరు రైల్ ప్రయాణము చేసేటప్పుడు రాత్రివేళ పండుకోవల వస్తే.... ప్యాంట్, షర్ట్ విడిచి; లుంగీ, బనియన్‌తో పండ కుంటే.... ప్రయాణము రెండు రోజులు ఆలస్యమైనా- దుస్తుల చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి.

248) నీటిలో- కొద్దిగా పటిక కలిపి; రంగుగుడ్డలను- ఉతికితే... రంగుపోదు.

249) మిగిలిన 'టాయిలెట్ సోప్' ముక్కలను- 'వాషింగ్ పౌడర్'లో కలిపి; 'వాషింగ్ మిషన్'లో వేసి బట్టలుతకండి! దుస్తులు సువా సనా భరితముగా ఉంటాయి.

ం గంజి పెట్టేముందు- ఆగంజిపొడిలో కొంచెము చన్నీటిని
తరువాత స్టౌమీద పెట్టి, కలుపుతూ ఉడికిస్తే.... గంజి
, ముద్దలు కాకుండా పలుచగా ఉంటుంది.

లను- కుంకుడు రసములో నానబెట్టి, ఉతికితే.... ఎక్కువ
మన్నుటే గాక.... సహజముగానే బిరుసుగా ఉంటాయి.

షిఫాన్ చీరెలను ఉతుకుటకు ముందు- ఒక కఱ్ఱకుగానీ,
ానీ చుట్టి; చీరెవెడల్పును గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఉతికిన తరు
రల గుర్తువరకు సాగదీసి చుట్టి, ఆఱబెట్టాలి. అప్పుడు
ం లేకుండా ఇస్త్రీ చేసినట్లు ఉంటాయి.

రక్తము మఱకలు పడిన వెంటనే- చన్నీటిలో ఉప్పువేసి,
... పోతాయి. ఆరిపోయిన రక్తపు మఱకలకు "డైల్యూ
మ్మోనియా" వేసి, ఉతికి, ఎండలో ఆఱవేయాలి.

లకు, నాప్కిన్‌లకు అంటిన "లిప్‌స్టిక్" మఱకలు పోవా
. మఱకలపైన గ్లిజరిన్ రాచి, కాసేపు ఉంచి, తరువాత
ఉతికితే.... ఆ మఱకలు పోతాయి.

; 'పెర్‌ఫ్యూమ్' బాటిల్స్‌కి మూతలు తీసి; నైటీలు,
, మధ్య ఛిద్రముచేస్తే.... చాలాకాలము వఱకు బట్టలు
తో ఉంటాయి.

ుదరీ దుస్తులను- వాషింగ్ మెషిన్‌లో వేయుట, బ్రష్
బండకేసి బాదుట చేయకూడదు. సర్ఫ్‌లో నానవేసి,
నే చిన్నగా ఉసిమి, ఆఱవేయాలి.

ుదరీ దుస్తులను- గట్టిగా పిండకుండా 'హేంగర్'కి తగి
ఆఱవేస్తే.... ఎక్కువ కాలము మన్నుతాయి.

చేసేటప్పుడు తిరగేసి చేస్తే.... "ఎంబ్రాయిడరీ" మెఱుపు
రదు! పోగులు ఊడుటా జరుగదు.

ా ందరగా నల్లబడిపోకుండా ఉండాలంటే.... ఆ జరీ

అంచును లోపలకు ఉండేలా మడతవేసి, చీరెను జాగ్రత్తచే
కోవాలి.

260) నల్లరంగు దుస్తులను ఉతికి- కొద్దిగా వెనిగర్ కలిపిన నీటి
ముంచి, తీస్తే.... అవి మెఱుపు తగ్గకుండా ఉంటాయి.

261) పట్టుచీరెల జరీ నల్లబడితే ... 'అమ్మోనియా'లో ముంచిన గుడ్డతో
తుడిస్తే.... జరీ బాగా మెఱుస్తూ ఉంటుంది.

262) ఎక్కువ జతల దుస్తులున్నవారు- ఎల్లప్పుడూ ఒకే జత దుస్తు
వేసికోకుండా.... కనీసము మూడు నాలుగు జతల దుస్తుల
వాడుతుంటే.... ఎక్కువ కాలము మన్నుతాయి.

263) దుస్తులను- ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు, 'షర్ట్' గుండీలపైన వేతే గుడ్డ
వేసి, ఇస్త్రీ చేస్తే.... గుండీలు పగులకుండా ఉండుటే గాక...
ఎక్కువ కాలము మన్నుతాయి.

264) దుస్తులమీది తాంబూలం మఱకలు పోవాలంటే ... 'పొటాషియమ్
పెర్మాంగనేట్' నీరు కలిపిన ద్రవముతో- రుద్ది, సబ్బుతో
ఉతికితే.... ఆ మఱకలు మాయమౌతాయి.

265) గుడ్డలమీది నూనె మఱకలను 'పెట్రోల్'తో రుద్ది, తరువాత
ఉతికితే.... అవి పోతాయి.

266) "స్వెట్టర్" లాంటి ఊలుబట్టలు కొనేటప్పుడు ఊలు మంచిదో....
కాదో.... తెలిసికొనుటకు- ఆ బట్టనుండి చిన్న ఊలు దారాన్ని
తీసి, దానిని "కాస్టిక్ సోడా"లో ముంచాలి. ఈదారము కరిగితే....
మంచి ఊలుక్రింద లెక్క!

267) దుస్తులకు నూనె మఱకలు పడిన వెంటనే.... 'టాల్కమ్ పౌడర్'
చల్లి, కాసేపు ఉంచి, ఉప్పు కలిపిన నీటితో ఉతికితే.... ఆ మఱ
కలు పోతాయి.

268) టెర్లిన్, సిల్కువంటి- మెత్తని- నున్నితమైన దుస్తులను కుట్టే
టప్పుడు- బరబరా జారిపోవుట వలన- కుట్లూ జారిపోతుంటాయి.

ఇటువంటి దుస్తులు కుట్టేటప్పుడు- పేపర్ వేసి కుడితే.... జారి కుండా ఉంటాయి. కుట్టుట పూర్తికాగానే.... పేపర్ చించి వేయవచ్చు.

269) దుస్తులు కుట్టగానే- ఇస్త్రీ చేస్తే.... కుట్లు, మడతలు చక్కగా నిలిచి ఉంటాయి.

270) కార్పెట్ మీది మఱకలు పోవాలంటే.... 'షేవింగ్ క్రీమ్'ను చిన్న స్పాంజ్ ముక్కతో రుద్ది, కడిగేస్తే.... మఱకలు పోతాయి.

271) సిల్కు దుస్తులపైని నూనె మఱకలు పోవాలంటే.... ఆ మఱకల మీద 'ట్రేసింగ్ పేపర్' పెట్టి, ఇస్త్రీ చేయాలి. నూనెను పేపర్ పీల్చివేసి మఱకలను పోగొడుతుంది.

దోమల నివారణకు

272) ఉల్లిపాయను- చితకగొట్టిగానీ, ముక్కలు చేసిగానీ ఒక ప్లేట్‌లో వేసి; గదిలో ఒకమూల ఉంచితే.... దోమలు ఆ ఘాటు వాసనకు రావు.

273) ఎండిన నిమ్మఆకులను- నిప్పులమీద వేసి, ఆ పొగను వేస్తే.... దోమలు గదిలోకి రావు.

274) ఎండిన వేప ఆకుల పొగను- గదిలోవేస్తే ... దోమలు రావు.

నడుము నొప్పి రాకుండుటకు

275) కూర్చునేటప్పుడు- మీ వీపును నిటారుగా ఉంచితే.... నడుము నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

276) కాళ్ళను- నిటారుగా ఉంచి బరువులు ఎత్తకూడదు. ఇలా చేస్తే.... నడుమునొప్పి రావచ్చును. కాబట్టి .. బరువులు ఎత్తేటపుడు కాళ్ళను- మోకాళ్ళవద్ద వంచి, బరువులు ఎత్తాలి.

277) అస్తవ్యస్తముగా నిలబడితే.... నడుము నొప్పి రావచ్చును. కాబట్టి నిటారుగా నిలబడండి!

278) ప్రక్కకు తిరిగి పండుకొంటే.... నడుము నొప్పిరాదు. వెలికిలిగా పండుకొనుట వలన- మీ ఉదరభాగపు బరువు దిగువనున్న నడుము

మీదపడి నొప్పిరావచ్చును. కాబట్టి.... వెలికిలిగా పడుకొనేటప్పుడ మోకాళ్ళ దిగువన దిండు పెట్టుకొంటే.... నడుము నొప్పిరాదు.

279) కుర్చీ నుండి లేచు పుడు- ఒక కాలిని ముందు మరొకాలిని వెనుక పెట్టి లేస్తుంటే ... నడుమునొప్పి రాదు.

280) హైహీల్స్ వేసికొంటే.... నడుమునొప్పి రావచ్చును.

281) రెండు కాళ్ళను 'ఇంటర్‌లాకింగ్'లా మెలివేసి, నిలబడితే....దిగువ నడుముమీద ఒత్తిడి పెరిగి నొప్పిరావచ్చును.

నిద్రమత్తు పోవుటకు

282) చదువుకునే సమయములో- ఏలకినిగాని, లవంగమునుగాని చప్ప రిస్తూ ఉంటే.... నిద్రరాదు.

283) వేడివేడి టీగాని, కాఫీగాని త్రాగితే.... నిద్ర దూరమౌతుంది.

284) రేడియోలో పాటలు వినుటగాని, T.V. చూస్తుండుటగాని చేస్తే.... వచ్చే నిద్రకూడ దూరంగా పోతుంది.

285) వేడినీటితో- ముఖము కడుగుకుంటే.... నిద్రరాదు.

286) కాసేపు వ్యాయామము చేస్తే.... నిద్ర దూరమౌతుంది.

287) కొద్దిసేపు పరుగెత్తితే.... నిద్రా పరుగెత్తుతుంది.

288) ఒక నిమిషముపాటు ఎలుగెత్తి పాడినా.... అరచినా.... నిద్ర పోతుంది.

289) అలవాటున్నవారు పొగత్రాగితే ... నిద్రరాదు.

నిద్రలేమి నివారణకు

290) ప్రతిరోజూ ఒకే సమయములో నిద్రపోవుటకు, మేల్కొనుటకు ప్రయత్నిస్తుంటే.... మెల్లమెల్లగా నిద్రపట్టుట అలవడుతుంది.

291) రాత్రిపూట నిద్రరానివారు- పగటిపూట కునుకుతీయుట మాను కోవాలి.

292) ఉదయ-సాయంత్రములందు క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తుంటే.... సుఖనిద్ర వస్తుంది.

293) పండుకొనే ముందు- గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తే.... నిద్రపడుతుంది.

294) పండుకొనుటకు ఒకగంటముందునుండి పొగత్రాగకుండా ఉంటే.... నిద్రపడుతుంది.

295) నిద్రించేముందు కాచిన పాలుత్రాగితే.... నిద్ర వస్తుంది.

296) తలస్నానము చేసి పండుకొంటే.... తప్పక నిద్రవస్తుంది.

297) గాలి తగిలేచోట పండుకొంటే.... సుఖనిద్ర పడుతుంది.

298) మాటలు వినపడని నిశ్శబ్దప్రదేశములో పండుకొంటే.... నిద్ర పడుతుంది.

నేత్ర సంరక్షణకు

299) పిల్లలు ఆడుకొనే సమయములో దుమ్ము-ధూళి పడినందువలన, హోమ్‌వర్క్ అధికముగా చేయుటవలన కళ్ళు అలసిపోతాయి. కాబట్టి.... తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

300) పిల్లలను T.V. ఎక్కువ చూడనిస్తే.... కండ్లు తద్వారా చదువులు పాడౌతాయి.

301) అధవా సంవత్సరానికి ఒక్కసారైనా- నేత్ర వైద్యునికి చూపించు కొంటే.... కండ్లు పాడుగావు.

302) కండ్ల విషయములో అశ్రద్ధ చేస్తే ... 'హ్రస్వదృష్టి', 'దూరదృష్టి', రేచీకటి, గ్లాకోమావంటి వ్యాధులు వచ్చుటకు అవకాశము ఉన్నది.

303) 'గ్లాకోమా'ను గుర్తించకపోతే.... శాశ్వతముగా కంటి చూపు తగ్గి, గ్రుడ్డితనము కలుగుతుంది.

304) కంటి రక్షణకు- తాజా ఆకుకూరలు, క్యారట్, బొప్పాయి, గ్రుడ్లు, చేపలు, మునగాకు, పాలువంటివి అనుదినమూ తీసికోవాలి.

305) పావుగంటకు మించి ఏకధాటిగా T.V. చూస్తే.... కంటి కండరాలు శక్తిని కోల్పోతాయి. కాబట్టి.... ప్రతి పావుగంటకు ఐదు నిమిషాలు విశ్రాంతి నివ్వాలి.

306) రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేలుకొనుట, నిప్పులుచెఱగే ఎండలో తిరుగుట వలన- కళ్ళ 'మృదుత్వము' తగ్గిపోతుంది.

307) పిల్లల కండ్లలో- ఏ దోష లక్షణము కనిపించినా.... వెంటనే కంటి స్పెషలిస్ట్‌కి చూపించకపోతే.... అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి.

308) కంటికి బాధ కలుగకుండా- కుట్టుమిషన్ సూదిలోనికి దారమ ఎక్కించాలంటే.... సూది రంధ్రానికి వెనుకవైపున- ఓ తెల్ల కాగితము పెడితే.... రంధ్రము స్పష్టముగా కనిపించి, దారమ ఎక్కించుట తేలికౌతుంది.

పర్స్ వాడుకలో జాగ్రత్తలు

309) డబ్బుతోపాటు- తమ 'బయోడేటా', పెన్, చిన్న కాగితమువంటివి పర్స్‌లో పెట్టుకొంటే.... అవసరానికి ఉపయోగపడతాయి.

310) పిల్లల పర్స్‌లో- వారి వివరాలతోబాటు, తల్లిదండ్రుల పేర్లు, వృత్తి, అడ్రస్ మున్నగునవి వ్రాసి ఉంచుట చాలా ముఖ్యము.

311) స్త్రీలు-అద్దము, దువ్వెన, స్టిక్కర్స్, సేఫ్టీపిన్స్, శానిటరీ నాప్‌కిన్స్ వంటివి తమ పర్స్‌లో ఉంచుకొనుట మంచిది.

312) పర్స్‌లను- ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రముచేస్తూ ఉండాలి.

313) పర్స్ లోపలి అరలలో ఉండే- అనవసర వస్తువులను, ఎప్పటికప్పుడు తీసివేయాలి.

314) పర్స్‌లపైన పేరుకొన్న దుమ్ము—ధూళిని- క్రీమ్‌తో పాలిష్‌చేయుట, ఉతుకుట ద్వారా శుభ్రపఱచాలి.

315) లాక్ ఊడిపోయిన జిప్‌లను- సరిచేయించుట, కుట్లు ఊడిపోతే- కుట్టించుట వంటివి వెంటనే చేయాలి.

316) బయటకు వెళ్ళేముందు- అవసరమైన వస్తువులన్నీ, పర్స్‌లో "ఉన్నాయో? లేదో??" చెక్ చేసికొని, వెళ్ళాలి.

317) కొంతమంది- పర్స్‌జిప్‌తీసి, జేబులో పెట్టుకొంటారు. అందువలన

విలువైన వస్తువులు, డబ్బు పోవచ్చును. కాబట్టి ... జిప్ పెట్టుటను మఱచి పోకూడదు.

318) కొంతమంది- స్త్రీలు- పర్సులను జాకెట్‌లో దాస్తుంటారు. ఇది మంచి అలవాటు కాదు. దీనివలన చర్మవ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది.

పాదసౌందర్యము - సంరక్షణకు

319) ప్రతి రోజూ రాత్రి పండుకునే ముందు మూడు చెంచాల నిమ్మ రసములో- రెండు చెంచాల గ్లిజరిన్ కలిపి; మర్దన చేస్తే.... కాళ్ళు మృదువుగా, అందముగా ఉంటాయి.

320) వెడల్పాటి గిన్నెలో- గోరువెచ్చని నీరు పోసి, అందులో రెండు చెంచాల జిప్సమ్ సాల్ట్ వేసి: ఆ నీటిలో పాదాలు మునిగేలా పది హేను నిమిషాలు ఉంచితే....కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

321) ప్రతి రోజు స్నానము చేసేటప్పుడు- 'ప్యూమిక్ స్టోన్'తో పాదాలను మృదువుగా రుద్దుకుంటే.... పాద సౌందర్యము పెరుగుతుంది.

322) రెండు చెంచాల ఆలివ్ ఆయిల్‌లో- కాస్త ఉప్పు కలిపి; ఈ మిశ్ర మముతో- స్నానానికి ముందుగా కాళ్ళకు మర్దన చేసికొంటుంటే.. కాళ్ళకు ఆరోగ్యము-అందము లభిస్తుంది.

323) వెడల్పాటి గిన్నెలో- గోరువెచ్చని నీరు పోసి, ఇందులో- ఒక ఔన్స 'సోడియమ్ సల్ఫేట్', మూడు ఔన్స్‌ల 'బైకార్బొనేట్', నాలుగు ఔన్స్‌ల ఉప్పువేసి; కలిపి, ఈనీటిలో పాదాలు మునిగేలా కాసేపు వుంచితే- కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గటమే గాక పాదాలు శుభ్ర పడతాయి.

324) ప్రతిరోజు ఓ పది నిమిషాలసేపు మునివేళ్ళ మీద నడిస్తే...., కాలి కండరాలు బలమును పుంజుకుంటాయి.

326) శుభ్రముగావున్న నేల మీద- చెప్పులు వేసికోకుండా కాసేపు నడుస్తుంటే.... పాదాలకు బలము వస్తుంది.

326) వేడినీటితో- కాసిని ఆవాలు వేసి, ఆ నీటిలో పాదాలు ముని పది నిమిషాలుంచి, ఆ తరువాత పాదాలను- చన్నీటి పంపు ఉంచితే.... పాదాలకు- బలము, సౌందర్యము ఒనగూరును.

327) అందమైన కాళ్ళు కావాలంటే.... 'ఈత' మంచి వ్యాయామ

328) చెప్పులు లేకుండా కాసేపు ఇసుకలో నడచుటవలన- పాదసౌష్ఠ కలుగును.

329) కుర్చీలో- నిటారుగా కూర్చొని- పాదాలతో నేల మీద సున చుట్టుటకు ప్రయత్నించుట వలన.... కాలి కండరాలు బలి తౌతాయి.

330) ముందుగా మునివ్రేళ్ళ మీద, తరువాత మడమల మీద- మార్చి మార్చి నిలుచుంటే.... కాలి కండరాలు బలి పొందుతాయి.

331) ఓ కుర్చీలో- కూర్చుని, ప్రక్కనున్న కుర్చీలోని టవల్ కాళ్ళతో ఎత్తుకొనుటకు ప్రయత్నించుట కాళ్ళకు మంచి వ్యా మము!

332) కాళ్ళ క్రింద ఎత్తుగా రెండు దిండ్లు పెట్టుకొని, కాసేపు విశ్రాం పడుకొంటే.... కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

333) క్రొత్తగా కొన్న చెప్పులు కఱుస్తుంటే.... పాదము మీద, చెప్పు ఆముదము రాస్తే.... సరిపోతుంది.

334) అరికాళ్ళ పగుళ్ళతో బాధపడేవారు- క్యాన్వాస్ షూ వాడితే, రెండు నెలల్లో పగుళ్ళు తగ్గిపోయి; కాళ్ళు శుభ్రముగా ఉంటాం

పిల్లలను చదివించుటకు

335) పిల్లలు చదువుతున్నపుడు- ప్రక్కనే అవసరమైన బుక్స్ అన్ ఉండేలా చూడాలి. వీటి కోసము వెదకుతుంటే.... కాలము వృ

పోతుంది. ఆయా సబ్జక్ట్‌లకు కావలసిన వస్తువు దగ్గఱ వుంచుకొని, చదివేలా చూడాలి.

336) పిల్లలు చదువుకొనేటప్పుడు- కూర్చొనే చదువుకోవాలి. పండుకొని చదువుట మంచిది కాదు. ప్రశాంతముగా, నిదానముగా చదువుకోవాలి. తల్లిదండ్రుల సలహాలను పాటించాలి.

337) **T.V.**, టేప్ రికార్డ్‌లకు; వచ్చేపోయే వారికి దూరముగా కూర్చొని: చదువుకోవాలి. చదువుకునేటప్పుడు పిల్లల ఏకాగ్రత లోపించకుండా తల్లిదండ్రులు మధ్య మధ్య చూస్తూ.... పిల్లల సందేహాలకు సరైన జవాబు లివ్వాలి.

338) పిల్లలు ఏ టైమ్‌లో చదివితే.... చదువును బాగా గ్రహిస్తున్నారో స్వయంగా గమనించి, సబ్జెక్ట్స్ ప్రకారము టైమ్ టేబిల్ తయారు చేయాలి. మొదటి నుండి పిల్లలచేత చదివించుట నేర్పితే.... వారు ఎట్టి పరిస్థితులలో ఫెయిల్ కారు.

339) ఏ రోజు చెప్పిన పాఠాలను ఆ రోజే శ్రద్ధగా పిల్లలచేత చదివింప చేయాలి. పిల్లల ప్రక్కనే కూర్చుని, మంచి మాటలు చెప్తూ.... చదువులో లీనమగునట్లు చూడాలి.

340) మొదట కొంచెము కష్టముగా వున్నా.... అలవాటు పడితే- పిల్లలే శ్రద్ధగా చదువుకొంటూ విజయపథములో పయనిస్తారు.

341) పిల్లలకు- ఆత్మవిశ్వాసము కలుగజేయుట తల్లిదండ్రుల మొదటి కర్తవ్యము!

పిల్లలు లావు తగ్గుటకు

342) తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లలు- డబ్బా పాలు త్రాగే పిల్లల కన్నా.... లావు అవుటకు తక్కువ అవకాశాలుంటాయి.

343) బిడ్డకి నాలుగు నెలల వయసు వచ్చేదాకా ఎటువంటి ఘనాహారము ఇవ్వకూడదు.

344) పిల్లలు ఉదయము పూట ఎక్కువగాను, సాయంత్రము కొ తక్కువగానూ తినేటట్లు అలవాటు చేయాలి.

345) పిల్లలను- "సీసాలో వున్న పాలన్నీ త్రాగమ"ని గానీ, "పె దంతా తినమ"ని గానీ ఒత్తిడి చేయకూడదు.

346) ఆహారమును- పిల్లలు శిక్ష అనుకునే విధముగాగాని, వరమ అనుకొనే విధముగాగాని పెట్టకూడదు. తగు మాత్రమే పెట్టాలి

347) పిల్లలకు- "ఆకలిగా ఉన్నద"న్నప్పుడే తినమనండి! తినేటప్పు T.V. చూచుటగాని, చదువుటగాని చేయకుండా చూడండి! ఇ వలన వారు ఆకలి లేకున్నా.... యాంత్రికముగా ఎక్కు తింటారు.

348) సాధ్యమైనంత వరకు పిల్లలు ఎక్కువగా నడిచేటట్లు చూడా చిన్నప్పటి నుండే ఆటోలు, కార్లు అలవాటు చేయకూడదు.

349) స్వీట్స్ ఎక్కువగా తినకుండా పిల్లలను నిరోధించండి! వా అలవాటు కాకుండా చేయుట, ఎటువంటి ఆహారము తింటే లావుగా ఔతారో తెలియజెప్పుట అవసరము!

350) పిల్లల బరువును- ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఉంటే.... ఏకొంచె బరువు పెరిగినా.... వెంటనే సరిచేయుటకు వీలు ఉంటుంది.

[illegible]) మీరు కూడ లావుగా ఉంటే మిమ్మలను ఒక ఉదాహరణ లకు చెప్పండి! అలాగే.... వారితోపాటు మీరూ ఆహార ని పాటించండి!!

పిల్లల సంరక్షణకు

కుండా.... దోమ తెరలు ఉపయోగించా

లేదా గలకుగా వున్న దుప్ప

కు. ఫలుచనివి, తేలికైన

[illegible]

353) పిల్లల చర్మముపైన పొక్కులు, దద్దురులు ఏర్పడుటకు కారణము అధిక ఉష్ణోగ్రత! మీ పాపలు ఉండే గదిలో- ఉష్ణోగ్రత సమ తుల్యముగా ఉండునట్లు చూడాలి.

354) కృత్రిమముగా తయారుచేసిన లోషన్స్, సబ్బులవంటివి సరిపడ నపుడు- సున్నిపిండిని వాడుట అన్ని విధాల మంచిది.

355) పిల్లల బట్టలు ఉతుకుటకు ఉపయోగించే వాషింగ్‌పౌడర్స్, సబ్బులు పడకపోతే ఎలర్జీ రావచ్చును. అప్పుడు వాటిని వాడుట మాని వేయాలి.

356) కొంతమంది పిల్లలకు- సిల్కు, నైలాన్, సింథటిక్, ఫైబర్స్‌తో తయారుచేసిన బట్టలు పడవు. వీరికి నూలు బట్టలు వాడాలి.

357) బ్రెడ్, జామ్, బటర్ లేదా తేనె ఇది పిల్లలకు పెట్టేటప్పుడు ముందుగా బ్రెడ్‌మీద- జామ్ లేదా తేనె రాసి, ఆతరువాత బటర్ రాయండి. అలాచేస్తే ఎక్కువ జిడ్డుగా వుండదు. జామ్ లేదా తేనె క్రిందికి కారకుండా వుంటుంది.

358) చిన్నపిల్లలు- పాలు, నీళ్ళు వంటివి తమకుకూడ గ్లాస్‌లోనే ఇవ్వ మని అడుగుట సహజము! అప్పుడు గ్లాస్ చుట్టూ- రెండు లేదా మూడు రబ్బర్ బ్యాండ్‌లు వేయండి. పిల్లల చేతులనుండి గ్లాస్ జారిపడకుండా వుంటుంది.

359) శిశువుల మాడుకు- ఆముదము పట్టించుట మంచిది. ఇందువలన తల గట్టిపడుతుంది.

360) చంటిపిల్లలకు పొట్ట ఉబ్బరము చేసి, ఏడుస్తుంటే.... తమలపాకు మీద ఆముదము పూసి, కొంచెము వేడిచేసి, పసిపిల్లల పొట్టమీద పెడితే.... వారి బాధకు ఉపశమనము కలుగుతుంది.

361) స్కూల్‌కు వెళ్ళేటప్పుడు–వచ్చేటప్పుడు అపరిచితులెవరైనా పలక రిస్తే.... పిల్లలు తమ స్వొంత విషయాలను చెప్పకూడదు.

వెంట వెళ్ళకూడదు.

363) బయటికి వెళ్ళినపుడు వాహనాలపై ప్రయాణము చేసేవారు- "ఆ వెళ్తున్నాము! రా.... లిఫ్ట్ యిస్తామ"ని చెబితే.... పిల్లలు వె కూడదు. పిల్లలుకూడ అపరిచిత వ్యక్తులను- "లిఫ్టియివ్వమ' కోరగూడదు.

364) అపరిచితులు ఇచ్చిన తినుబండారాలను తీసికోకూడదు.

365) బడికి నడిచివెళ్ళే పిల్లలు- తమ చుట్టుప్రక్కల తమ స్కూ నందు చదివే పిల్లలుంటే.... వారితో కలిసి తోడుగా వెళ్ళ మంచిది.

366) ప్రతిరోజూ తమకోసము కేటాయించిన రిక్షాలోనో లేదా బస్‌లో స్కూల్‌నుండి ఇంటికి రావాలి. 'పాతరిక్షా డ్రైవర్ రాలేదు. నను పంపాడ"ని అపరిచిత రిక్షాడ్రైవర్ చెబితే- ఆ మాటలను నమ్మి రిక్షా ఎక్కుట మంచిదికాదు.

367) చీకటిపడ్డాక ఆడుకొనుటకుగాని, స్నేహితుల ఇళ్ళకుగాని ఒం రిగా వెళ్ళకూడదు.

368) ప్రతిరోజూ- స్కూలుకు వెళ్ళే సమయములో గానీ, ఇంటికి వచ్చే సమయములో గాని అపరిచిత వ్యక్తులు తమవెంట వస్తుంటే... ఆ విషయాన్ని- తల్లిదండ్రులకు గానీ, స్కూల్ టీచర్‌కుగాని వెంటనే చెప్పాలి.

369) పిల్లలు రోడ్‌ని క్రాస్ చేసేటప్పుడు, రోడ్డుమీద నడిచేటప్పుడు రోడ్ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

370) పిల్లలకు పెట్టే ఆహారపదార్థాలను ఎండతగిలేచోట ఉంచకూడదు ఎక్కువ కాలము నిలవ ఉన్న పదార్థాలను పిల్లలకు తినిపించ కూడదు.

ాగా చల్లగావున్న నీటితోగాని, బాగా వేడిగాఉన్న నీటితో
ానము చేయించకూడదు. గోరువెచ్చని నీరే వాడాలి.

'త్తగా కొన్న బూట్లు- మరీ బిగువుగా వుంటే.... పెద్ద
్సు వేసికొని, పావుగంట అటు—ఇటు తిరిగితే.... కాస్త
పోతాయి.

పిల్లలకు ఉదయముపూట సాయంత్రముపూట పాలు
వాటు చేయాలి.

ర్ బాటిల్స్‌ను- ప్రతి శనివారము సాయంత్రముపూట
సర్ఫ్ నీటితో కడిగి, ఆఱబెట్టాలి.

పాలు, గ్రుడ్లు, పండ్లు పెడుతుంటే.... నేత్రాలు శక్తి
వుండి త్వరగా అలసిపోవు.

ంట్స్‌వాటర్‌ప్రూఫ్‌వికొంటే....వర్షాకాలము లోపాడుకావు.
ఋతిళ్ళ కొనుటకు చిల్లర డబ్బులు ఇచ్చుట అలవాటు
ను.

సిపోయి, బడినుండి ఇంటికి వస్తారు. కాబట్టి.... ఇష్ట
కాహారమును తగినంత పెట్టాలి.

్స్‌కి మెఱుపురావాలంటే.... కొన్ని చుక్కల నిమ్మ
ంట్లమీద వేసి పాలిష్ చేయాలి.

స్కూల్‌నుండి పిల్లవాడు రాగానే.... పాఠశాలలో ఏమి
'నుక్కొని, హోమ్‌వర్క్ చేయించాలి.

లను- ఉతికి, హ్యాంగర్‌కి తగిలిస్తే.... ఇస్త్రీ చేయుట
ా ఉంటుంది.

సాయంత్రముపూట ఒక గంటపాటు పిల్లలచేత ఆటలు
। తరువాత చదివించాలి.

్ తెల్లగా వుండాలంటే.... ప్రతిరోజు సాయంత్రము
ువెచ్చని నీటిలో- సోప్ పౌడర్‌వేసి, ఈ నీటిలో సాక్స్
'ద్ది సేపటి తరువాత ఉతికి ఆఱబెట్టాలి.

384) పిల్లలకు పండ్లు, పప్పులు, కాయగూరలు, కోడిగ్రుడ్డు, చేపల మాంసము వంటివి తినిపిస్తే.... చక్కని ఆరోగ్యం చేకురుతుంది

385) ఇతరులను చూచి నేర్చుకునే గుణము పిల్లలకు ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి.... "అదీ-ఇదీ" కావాలని అడుగుతుంటారు మన పరిస్థితులనుబట్టి నడుచుకొనే గుణము నేర్పాలి.

386) యథార్థ జీవితము తెలియకుండా పెరిగిన పిల్లలు- పెద్దై తరువాత మనోవికారాలకు లోనై; లోలోపల కుమిలపోతారు అందువలన ఎప్పటికప్పుడు నిజపరిస్థితిని వారికి తెలియచేయండి

387) పిల్లలు ఊహ తెలిసినవారైతే.... ఇంటి ఆర్థిక పరిస్థితిని తెలియ చేయాలి. అప్పుడు పిల్లవాడు- కోరికలను అదుపులో పెట్టు కుంటాడు. శక్తికి మించినవి కావాలని అడగడు. వృథా ఖర్చులు పెట్టడు.

38) పిల్లలకి- 'పరాజయము' 'లోటు'వంటి శబ్దాలకు అర్థము తెలియాలి ఎప్పుడూ ఏలోటు రాకుండా చూడాలని, 'పిల్లవాడిమాటే నెగ్గాల'ని ప్రయత్నించకూడదు. రేపు అనుకోని పరిస్థితి ఏర్పడితే- పిల్లవాడు డీలాపడతాడు. కాబట్టి.... తన కాళ్ళపై తాను నిలబడే స్తోమతను కలుగచేయాలి.

389) కొన్నిరకాల పండ్లు తినుటకు ఇష్టపడని పిల్లలకు రెండు మూడు రకాల పండ్లను- సన్నని ముక్కలుగా కోసి; వాటిమీద ఉప్పు, పంచదార, మిరియాలపొడి, నిమ్మరసము వీటిని చల్లి- ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, చల్లబడ్డాక ఇవ్వండి. బాగా ఇష్టపడతారు.

390) రోజూ ఒక క్యారట్ తింటే.... ఎదిగే చిన్నపిల్లలకు- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎముకలు పటిష్టముగా ఉంటాయి.

391) పిల్లలు పాలు త్రాగిన 10 నిమిషాల తరువాత మాటలు నేర్పితే.... చక్కగా గ్రహిస్తారు.

పుస్తకముల భద్రతకు

392) పుస్తకాల పైఅట్టలు దుమ్ము-ధూళి పడి మాసిపోయినా లేదా ఏమైనా మఱకలు పడినా.... నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డతోతుడిస్తే.... సరిపోతుంది.

393) పుస్తకము చదువుతూ.... మధ్యలో ఆపవలసివస్తే.... అచ్చట చిన్న కాగితము ముక్కను- కొంచెము పైకి కనపడేలా గుర్తుగా పెడితే.... సరిపోతుంది.

394) పుస్తకాలకు- పురుగు పట్టకుండా వుండాలంటే....కలరా ఉండలూ, మిరియాలు కలిపి; పుస్తకాలవద్ద పెట్టాలి.

395) పుస్తకాలపైన సిరామఱకలుంటే.... కొద్దిగా 'ఆసిడ్' వేసి, పేపర్‌తో తుడిస్తే.... సరిపోతుంది.

396) పుస్తకాలు ఎక్కువకాలము మన్నికగా ఉండాలంటే.... పుస్తకము కొన్న వెంటనే- ప్లాస్టిక్ అట్టగాని లేదా మందపాటి అట్టగాని వేయాలి. బైండ్ చేయిస్తే.... ఇంకా మంచిది.

బహుమతు లిచ్చుటకు సలహాలు

397) ఒకటి నుండి మూడు సం॥ల లోపు పిల్లలకు- పుట్టిన రోజు లేదా మరింకే సందర్భమైనా 'కా ను క' ఇచ్చేటప్పుడు- బిస్కెట్ ప్యాకెట్స్, నర్సరీబుక్స్, ఆటబొమ్మల వంటివి ఇస్తే బాగుంటుంది.

398) గర్భవతులు సీమంతము చేసికొంటున్నపుడు- 'స్వీట్ ప్యాకెట్'; గర్భవతులు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలను గురించిన, పిల్లల పెంపకమును గురించిన పుస్తకాలు; పిల్లల పేర్ల బుక్స్ లాంటి వివ్వవచ్చును.

399) ముఖ్యముగా కానుకలు ఇచ్చేటప్పుడు- ఆ 'గిఫ్ట్' మీద వున్న ధర తెలిపే లేబిల్‌ను తీసివేయాలి. అభిమానము, ఆప్యాయతలతో

400) స్కూల్‌కు వెళ్ళే చిన్నారులకు- పెన్సిల్ బాక్స్, పెన్ సెట్ స్కెచ్ పెన్స్, వాటర్ బాటిల్, కథల పుస్తకాలు, క్యామి బుక్స్, పిల్లల పత్రికలకు ఓ సంవత్సరము పాటు చందా కట్టు వంటి కానుకలు ఇవ్వవచ్చు.

401) గృహప్రవేశ సందర్భములో ఇచ్చే కానుకలు ఇంటి అలంకరణకు సంబంధించిన వాల్ పెయింటింగ్స్, షోకేస్ లో అమర్చుకొ బొమ్మలు, ఫ్లవర్ వాజ్‌ల వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

402) షష్టి పూర్తి ఫంక్షన్‌కు వెళ్ళినపుడు- భగవద్గీత, పూజ సామగ్రి వేదాంత గ్రంథాలు, గిఫ్ట్ చెక్స్ వంటివి ఇవ్వవచ్చు.

403) నూతన సంవత్సర ఆరంభములో- గ్రీటింగ్ కార్డ్‌లు, స్వీట్స్ డైరీలు, పండ్లు వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

404) నూతన దంపతులకు- క్రొత్త సంసారానికి కావలసిన వస్తువులు గిఫ్ట్ చెక్స్, లైంగిక విజ్ఞానమునకు సంబంధించిన బుక్స్ వంటివి ఇవ్వవచ్చును.

05) మంచి మార్క్స్ సంపాదించుకున్న పిల్లలకు- పాఠశాలవారి ఇచ్చే కానుకలు కాకుండ.... తల్లిదండ్రులు బహుమతులు ఇవ్వాలి బారసాలవంటి సందర్భాలలో చిన్న చిన్న గిన్నెలు, డ్రస్‌లు రంగు రంగుల బొమ్మలు ఇవ్వవచ్చును.

'బాణాసంచు' కాల్చునప్పుడు జాగ్రత్తలు

406) టపాకాయలను,చిచ్చుబుడ్లను లేదా 'రాకెట్స్'ను చేతులలో వుంచు కొని కాల్చరాదు.

407) చిన్న పిల్లలు- టపాకాయలను కాల్చునపుడు వారిని జాగ్రత్తగా గమనించుట చాల అవసరము!

408) కాకరపువ్వొత్తులను- చేతులు బారుగా చాపి, దూరముగా పట్టుకొని కాల్చాలి! అప్పుడు నిప్పురవ్వలు మీ బట్టల మీద పడవు.

409) టపాకాయలను- మైదానములో తప్ప.... ఇండ్లలో కాల్చరాదు.

410) టపాకాయలను కాల్చునపుడు- వాటి పైకి వంగకుండా, ప్రక్క నుండే కాల్చాలి. వెలిగించిన వెంటనే ప్రక్కకు తొలగాలి.

411) కాలిన గాయాలవలన కలిగే బాధ, మంట పోయేవరకు- ఆ గాయాలపైన నీరు పోయాలి. తరవాత డాక్టర్‌ను కలవాలి.

బాల్ పెన్ వాడుకలో మెలకువలు

412) బాల్ పాయింట్ పెన్‌ని- అరచేతుల మీద లేదా నేల మీద వ్రాయ కూడదు.

413) బాల్ పెన్‌కి- కేప్ తప్పనిసరిగా అమర్చాలి. వ్రాసేటప్పుడు తప్పితే.... ఏడిగా బాల్ పెన్‌ని ఓపెన్‌చేసి వుంచకూడదు.

414) ఖరీదుగల బాల్ పాయింట్ పెన్స్‌లో- తక్కువ ఖరీదు రీఫిల్స్ వేయకూడదు.

415) బాల్ పెన్ లోని రీఫిల్‌ను- ఊదుటగానీ, బ్లేడ్‌తో కట్‌చేయుట గాని చేయకూడదు.

416) బాల్ పెవ్ ఒకవేళ వ్రాయకపోతే.... కాసేపు నీరెండలో పెట్టండి!

417) బాల్ పాయింట్ పెన్ మరకలు పోవాలంటే.... బట్ట క్రింద పేపర్ పెట్టి, 'మిథిలేటెడ్ స్పిరిట్' వేసి రుద్దితే.... ఇంక్ అంతా కరగిపోయి, క్రింది పేపర్‌కు అంటుకుంటుంది. బట్ట మీది మరక పోతుంది.

బాలింతలకు సూచనలు

418) పాలకూర వండుకొని తింటూ వుంటే.... బాలింతలకు పాలు సమృద్ధిగా పడతాయి.

419) ముళ్ళతోటకూర, పెసరపప్పు కలిపి; వండిపెడితే.... చంటి పిల్లల తల్లులకు పాలు సమృద్ధిగా పడతాయి!

420) చంటి పిల్లలకు 4 నుండి 6 నెలల వయస్సు వచ్చేవరకు వారికి కావలసిన అన్ని ఆహార పదార్థాలు తల్లి పాల నుండి లభిస్తాయి కాబట్టి.... పిల్లలకు తప్పక తల్లి పాలు ఇవ్వాలి.

421) తల్లి పాలు- పిల్లలకు మొదటి వ్యాధినిరోధక టీకాగా పనిచేస్తుం తల్లి పాలవలన ఎన్నో వ్యాధుల నుండి పిల్లలు రక్షించబడతా కాబట్టి.... తప్పక ఇవ్వాలి.

422) పాలిచ్చే తల్లులకు- అండాశయ క్యాన్సర్, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రా కాబట్టి .. తప్పక పాలు ఇవ్వాలి

423) తల్లి పాలు- పిల్లలకు శుభ్రముగాను, ప్రమాద రహితముగా లభించే మంచి ఆహారము! కాబట్టి.... వారికి తప్పక ఇవ్వాలి.

424) తల్లిపాలు త్రాగుట వలన.... తల్లికీ, బిడ్డకు మంచి అనుబంధ ఏర్పడుతుంది. తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలు తెలివిగల వా రౌతారు.

425) పాలిచ్చే స్త్రీలకు- అంత త్వరగా గర్భము రాదు. కాబట్టి పాలిచ్చేవారు 'కుటుంబ నియంత్రణ'ను పాటించినట్లే కాగలదు.

426) ప్రసవానంతరము బాలింతలకు- సర్వసాధారణముగా రక్తస్రావ ఔతూ ఉంటుంది. ఐతే.... ఈ స్రావము- పాలిచ్చే బాలిం స్త్రీలకు చాల తక్కువగా ఉంటుంది.

బొట్టుబిళ్ళల ఎన్నికలో జాగ్రత్తలు

427) కాలేజీ అమ్మాయిలు తాళ్ళబొట్లు, పూసలబొట్లు పెట్టుకోవాలి.

428) గుండ్రని ముఖముగలవారు- దోసగింజ ఆకారపు బొట్టుబిళ్ళ పెట్టుకోవాలి.

429) తెల్లగా మంచి చాయగలవారు- డార్క్ కలర్ బొట్టుబిళ్ళలు పె కోవాలి.

430) మధ్యవయసువారు- కాస్త పెద్దసైజ్ గుండ్రని బొట్టుబిళ్ళలు పె కోవాలి.

431) చాయతక్కువ వున్నవారికి- లైట్ కలర్ బొట్టు మంచి అందము!

432) వెడల్పు ముఖము గలవారు- గుండ్రని పెద్దసైజ్ బొట్టు పె ట్టుంటే అందముగా వుంటుంది,

433) కోలముఖము గలవారు- చిన్నసైజ్ గుండ్రని బొట్టుబిళ్ళను పెట్టుకోవాలి.

'బ్రా' ఎన్నికలో మెలకువలు

434) మంచి ఖరీదైన పలుచని వస్త్రముతో తయారైన- భుజాలమీద స్ట్రాప్స్ మరీ బిఱ్ఱుగాలేని 'బ్రా'లు మంచివి.

435) 'బ్రా' కప్పులుగాక.... మిగిలిన సైడ్స్ మరీ తాళ్ళలాకాకుండా- కొంచెము వెడల్పుగా వుండాలి. తాళ్ళలావుంటే.... ఒరపిడి కలిగి, బాధపెడతాయి.

436) 'బ్రా' కప్పులు వక్షోజాల సైజ్‌కు సరిగా సరిపోవాలి. 'బ్రా' నుండి వక్షోజాలు బయటకు ఉబికివచ్చినా, పట్టేసినట్లున్నా బాగుండదు.

437) 'బ్యాక్' ఓపెన్‌కంటే.... అదేషేప్‌లో 'ఫ్రంట్‌హుక్స్' వుండేలా చూచుకోండి!

438) వక్షోజాలను- క్రిందనుండి పైకి ఎత్తిపట్టినట్లుగ వుండే 'బ్రా'లు కంఫర్టబుల్‌గా వుంటాయి.

'బ్రెడ్' తినుటలో జాగ్రత్తలు

439) ఎండిపోయిన బ్రెడ్‌ని- ఎండబెట్టి, పంచదార కలిపిన పాలలో వేసి పిల్లలకి పెడితే.... పిల్లలు బాగా తింటారు.

440) మిగిలిపోయిన 'బ్రెడ్‌టోస్ట్' ముక్కలను- చిన్నచిన్న ముక్కలు కోసి, వేపించి; పలావ్, ఫ్రైడ్‌రైస్, సూప్‌వంటి వాటిలో వేస్తే... పిల్లలు ఇష్టముగా తింటారు.

441) 'బ్రెడ్‌టోస్ట్'కి తాజాబ్రెడ్‌కంటే- ఒకరోజు నిలువవున్న బ్రెడ్‌ఐతే మంచిది.

442) బ్రెడ్‌ని సన్నని ముక్కలుగా కోయాలంటే ... ముందుగా కత్తిని వేడినీటిలో ముంచాలి.

444) జ్వరము వచ్చినపుడు- ఆహారముగా బ్రెడ్‌ను తింటుంటే....తేలి జీర్ణమగుటయే గాక.... నోటికి సహిస్తుంది.

'బ్లౌజ్' ఎన్నికలో మెలకువలు

445) వేసవిలో వేసికొనే బ్లౌజ్‌లు- కాటన్‌వి ఐతే.... హాయిగా ఉంటు

446) మరీ బిగుతుగావుండే బ్లౌజ్‌లు ధరిస్తే.... చెమటకి బ్లౌజ్ అతుక పోయి, 'ఫ్రీ'గా వుండదు. కొద్దిగా లూజ్‌గావుండే బ్లౌజ్‌ఐతే ఎ హాయిగా వుంటుంది.

447) వేసవిలో-డార్క్ కలర్ బ్లౌజెస్‌కన్నా....లైట్‌కలర్స్‌వి ఎన్నుకో

448) మీకు ఇష్టమైతే.... వేసవిలో- స్లీవ్‌లెస్ బ్లౌజ్ వేసికోవచ్చు. హేండ్స్ పొట్టిగావుండేవి వేసికోవచ్చు. ఇంకా.... బ్లౌజ్‌లకు వె పెద్దదిగా వున్నవి ధరించండి!

449) చెమ్కీలు, నగిషీలు వున్న బ్లౌజ్ వేసికొంటే.... గ్రుచ్చుకున్న వుంటుంది. కనుక అలాంటి బ్లౌజ్‌లు ధరించకండి!

450) కాస్ట్లీ బ్లౌజ్‌లకు, పట్టు జాకెట్స్‌కు- అడుగున లైనింగ్ వేసికోవా

451) బ్లౌజ్ చెమటకు తడిసినపుడు వెంటనే మార్చుకోండి! లేదంటే.. త్వరగా చినిగిపోతాయి.

భూకంపము వచ్చుటకు ముందు జాగ్రత్తలు

452) మంచినీరు నిలువచేసికోవాలి. ఇంటికి సరిపడే ఆహారాన్ని వుం కోవాలి. 'ప్రాథమిక చికిత్స' కవసరమైన పరికరాలు, మందు వుంచుకోవాలి. కండువా, తాడు, టార్చ్‌లైట్, క్రొవ్వొత్తు ఉండాలి. అందరికి హెల్మెట్స్ ఉండాలి.

453) బరువైన వస్తువులను క్రింది అరలలో లేక క్రింది అంతస్తుల వుంచాలి. పడిపోకుండా వాటికి గొలుసుకట్టి; గోడలకు, మేకులకు ఆ గొలుసులు తగిలించాలి.

454) భూకంప సమయములో తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలను గురిం కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు వివరముగా చెప్పాలి.

455) రిఫ్రిజిరేటర్‌లను, గ్యాస్ పరికరాలను, ఎయిర్ కండీషనర్‌లను జాగ్రత్తచేయాలి. అలా చేయకుంటే.... అగ్నిప్రమాదాలు జరుగ వచ్చును.

456) స్వయముగా తర్ఫీదుపొంది; భూకంపసమయములో- ఆత్మరక్షణ, పరిరక్షణ చేసే మెలకువలు తెలిసికోవాలి. ఇంట్లో వుండగా, కార్ నడుపుతుండగా,థియేటర్‌లో వుండగా, పనిలోవుండగా భూకంపము వస్తే.... ఏమిచేయాలో వివరముగ తెలిసికొని; అభ్యాసముచేయాలి.

భూకంప సమయములో జాగ్రత్తలు

457) పైనుండి వస్తువులు క్రిందపడతాయి. భూమి కదలుతుంది. కాబట్టి సురక్షితముగా వుండాలంటే....మీరు భయముతో వణకిపోకూడదు. హెచ్చరికగా ఉండాలి.

458) ఇంటిలో ఉండగా భూకంపము వస్తే.... ఇంటిలోని గాజుతలుపులకు దూరముగా వుండాలి. మేజాబల్లలు, మంచాలవంటి వాటిక్రింద దూరి రక్షణకల్పించుకోవాలి. ద్వారబంధాల మధ్యన-గడపమీద నిలబడుట మంచిది.

459) వీథిలో వుండగా భూకంపము వస్తే.... కరెంట్ తీగెలకు, భవనాలకు దూరముగా వుండాలి.

460) భవనాలకు దూరముగా వుండుట మంచిదే! సురక్షితముకూడ! అలా సాధ్యము కాకపోయినా.... భూకంపసమయాలలో భవనము నుండి వెళ్ళిపోయే ప్రయత్నము చేయకూడదు. ఈ ప్రయత్నములో ఏదైనా మీద పడవచ్చును.

461) భూకంప సమయములో నిప్పు వాడవద్దు. ఉన్నా ఆర్పివేయాలి. అగ్గిపుల్ల, క్రొవ్వొత్తులైనాసరే ఆర్పివేయాలి.

462) కార్‌లో ప్రయాణిస్తుంటే.... సాధ్యమైనంత వేగముగా సురక్షిత ప్రాంతానికి చేరి, భూకంపము ఆగిపోయేవఱకు కార్‌లోనే వుంటే మంచిది.

మంచి తేనెను గుర్తించుట

463) సీసాలోగాని, కుండలోగాని మంచి తేనెని నిలువవుంచితే.... అడుగున గ్లూకోజ్‌లాంటి పదార్థము పేరుకుంటుంది. పంచదార పాకానికి ఇలాంటిదేమీ వుండదు.

464) ఒక చిన్న గిన్నెలో- కొద్దిగా నీరుపోసి, దానిలో ఒక తేనెచుక్క వేయాలి. సచ్ఛమైన తేనెఐతే.... చేతితో కదిలించేవరకు అది నీటిలో కలిసిపోదు. అదే పంచదారపాకమైతే.... వేసిన వెంటనే నీటిలో కలిసిపోతుంది. నాలుకపైన వేసికున్నా.... ఇదే తేడా కనిపిస్తుంది.

465) తేనెలో- ఒక చిన్న నూలుగుడ్డ పీలికను ముంచి, గట్టిగా పిండి, అగ్గిపుల్లతో అంటించినపుడు- భగ్గున మండితే.... అది నాణ్యమైన తేనెగా గుర్తించాలి. పంచదారపాకమైతే.... అలా తగులబడదు.

66) స్వచ్ఛమైన తేనేచుక్కను- ఒకచోట వేసినపుడు అదిప్రక్కలకు వ్యాపించకుండా అలాగే వుంటుంది. పంచదారపాకమైతే.... వేయగానే ప్రక్కలకు వ్యాపిస్తుంది.

467) గ్లాస్ గోరువెచ్చటి నీటిలో- ఒక స్పూన్ తేనె వేయండి! అది అడుగుకు చేరుకుంటే.... స్వచ్ఛమైన దన్నమాట!!

468) తేనె 'కల్తీ'ని కనుక్కోవాలంటే.... మంచి రూపాయనోట్ నొకదానిని- తేనెలో ముంచాలి. తేనె మంచిదైతే.... రూపాయనోట్‌కు తేనె అంటుకోదు. తేనె కల్తీది ఐతే.... రూపాయనోట్ మెత్త బడుతుంది.

మరకలు పోవుటకు

469) చేతులకు అంటిన పెయింట్ మరకలు పోవుటకు— టర్పెంటైన్ లేదా కిరోసిన్ వాడతారు. వీటికి బదులుగా వంటనూనెను ఉపయోగిస్తే.... చేతులకు వాసన ఉండదు మంటపుట్టదు.

470) గాజు గ్లాస్‌లకు అంటిన మఱకలు పోవాలంటే.... సోడా కలిపిన నీటితో కడగాలి.

471) చేతులకు అంటిన 'హెయిర్‌డై' మఱకలు పోవాలంటే.... ఉల్లి పాయ రసముతో- రెండు నిమిషాలు చేతులు రుద్దుకొని; ఆపైన గోరువెచ్చని నీటితో కడుక్కోవాలి.

472) దుస్తుల మీద పడిన 'టీ' మఱకలు పోవాలంటే.... టొమేటో ముక్కను- మఱక మీద గట్టిగా రుద్ది, తరువాత సబ్బుతో ఉతకాలి.

473) దుస్తులపైన పడిన సిరా మఱకలు పోవుటకు- నిమ్మ రసముగాని, టొమేటో రసముగాని ఉప్పుతో కలిపి రుద్దాలి.

474) కోడిగ్రుడ్డు మఱకలను- చల్లటి నీటిలో కడగాలి. వేడి నీటిలో కడిగితే పోవు.

475) దుస్తుల పైన ఇంకు మఱకలు పడినచోట- కొంచెము టూత్ పేస్ట్ రాసి, ఆఱబెట్టండి! తరువాత సబ్బుతో ఉతకండి! మఱకలు పోతాయి.

476) గ్రీజ్, నూనె మఱకలు దుస్తులకైనచో.... కాస్త కిరోసిన్ ఆయిల్ పోసి, సెనగ పిండితోగాని, షాంపూతోగాని ఉతికితే పోతాయి!

477) తాంబూలము మఱకలను- పెరుగుతో కడిగితే.... పోతాయి.

478) నూనె, చూయింగ్ గమ్, గ్రీజ్ మఱకలు పోవాలంటే.... రెండు మూడు చుక్కల యూకలిప్టస్ ఆయిల్‌ను మఱకల మీద వేసి రుద్దాలి. తరువాత నీటితో ఉతికితే.... మఱకలు పోతాయి.

479) బట్టల మీది నూనె మఱకలు పోవాలంటే.... దానిమీద ఫేస్ పౌడర్‌గాని, గోధుమపిండి గాని వేసి, కాసేపు ఉంచండి! మఱక కనబడదు.

480) బట్టలమీది గోరంటాకు మఱకలు పోవాలంటే.... బట్టకు మఱ కున్న ప్రాంతమును- పాలలో ముంచి, అరగంట నానబెట్టి, తరు వాత సబ్బుతో ఉతికితే.... మఱకలు పోతాయి.

481) గాజు సామానుల మీద, కిటికీ అద్దాల మీద పడిన '-
మఱకలను- వేడిచేసిన 'వెనిగర్'తో తుడిస్తే.... పోతాం

లక్ష్యము సాధించుటకు

482) చుఱుకుదనము, అపరిమితమైన శక్తి-సామర్థ్యాలు కలిగి

483) "రేపు చేద్దాంలే", "చూద్దాంలే" అనే భావాలు మనసులో
కూడదు.

484) "సాహసమే ఊపిరి"గా ఉండాలి. స్నేహభావము కలిగి

485) "అలక్ష్యము" అన్నమాటే.... అసలు పనికిరాదు.

486) వచ్చిన అవకాశాలను– జారవిడుచుకో రాదు. ఎంత కష్ట
మైనా– చేసి తీరాలి.

487) అదృష్టము కోసము ఎదురుచూడ కూడదు. కృషినే నమ్మ

488) ఎట్టి క్లిష్టపరిస్థితులలో నైనా- ముందుకే వెళ్ళాలి. అ
బిడియము ఉండకూడదు.

489) పదిమందిని మంచి దారిలో నడిపే అవగాహన, శక్తి-సా
లను అలవఱచుకోవాలి.

490) ఏదైనా ఒక లక్ష్యము పెట్టుకొని, కష్టమైనా.... ఇష్టముగా
తీరాలి.

491) లక్ష్యసాధన కోసము ఎన్ని అవాంతరాలు వచ్చినా.... లె
కుండా- ధైర్యముగా ముందుకు వెళ్ళాలి. అపుడు వి
సాధించగలుగుతారు.

492) "ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ" అన్నట్లు జీవితమును ఒక సవాల
కొన్న నాడు.... మీ లక్ష్యములు సాధింపబడతాయి.

వంట సామాను మెఱయుటకు

493) రసమును తీసిన మామిడిపండ్ల తొక్కలను- కుక్కర్‌లో
అల్యూమినియమ్ పాత్రలలోగాని వేసి ఉడికిస్తే.... అవి
వుంటాయి.

494) గాజు పాత్రలను- సున్నముతో రుద్ది, కడిగితే.... తళతళలాడు తుంటాయి.

495) ఇత్తడి పాత్రలను- నిమ్మ తొక్కలతో రుద్ది, కడిగితే.... చక్కగా మెఱుస్తుంటాయి.

496) రాగి లేక ఇత్తడి పాత్రలు మఱియు మూకుడుల క్రింద ఉండే- నల్లటి మసి పోవాలంటే.... తడిసిన చింతపండుతో రుద్దాలి.

497) అల్యూమినియమ్ పాత్రల మీది మఱకలు పోవాలంటే.... పొడి ఉప్పుతో రుద్దాలి. వెలిగారము, నవాసాగరములను నీటితో తడిపి; నెమ్మదిగా బ్రష్‌తో రుద్దితే.... పాత్రలు తళతళ మెఱుస్తుంటాయి.

498) వెండి వస్తువులను- గాలి చొరని పెట్టెలో లేదా సంచిలో వుంచి; అందులో కొద్దిగా కర్పూరము ఉంచితే... నల్లబడవు.

499) రసము పిండిన నిమ్మకాయ ముక్కలను- ఎండబెట్టి, పొడి చే ఆ పొడితో ఇత్తడి సామానులను తోమితే.... తెల్లగా మె స్తుంటాయి.

500) చిరిగిపోయిన నైలాన్ సాక్స్‌తో- స్టీల్ సామానులను తోమితే.... శుభ్రముగా వుంటాయి.

501) స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ సింక్‌లను- బేకింగ్ సోడాను ముద్దలా తడిపి రుద్దితే.... తళతళ మెఱుస్తుంటాయి!

502) గిన్నెల లోపల మసిబారి, నల్లగా మాడిపోతే.... బంగాళాదుంప తొక్కలుగాని, టొమేటోలుగాని వేసి ఉడికించి; తరువాత క్లీనింగ్ పౌడర్‌తో తోమితే.... గిన్నెల నలుపు పోయి, తెల్లగా మెఱు స్తుంటాయి!

503) వెండి, బంగారు వస్తువులను- సీకాయ పొడిని నీటితో తడి తోమితే... బాగా మెఱుస్తాయి!

504) వెండి పాత్రలు నల్లబడితే.... కాస్త సెనగపిండిలో- నిమ్మరసము కలిపి; దానితో తోమితే.... తెల్లగా మెఱుస్తాయి.

వంటింటి సలహా

505) కూరలు తరిగే ముందు- చేతులకు కొ
చేతులు నల్లబడుట, మరకలుపడుట జ

506) మెత్తగావున్న అప్పడాలు, బిస్కెట్స
కరకరలాడుతాయి!

507) ఉల్లిపాయ వాసన చేతులను వదలకు
ఎసెన్స్' రెండు చుక్కలు వేసికొం
పోతుంది.

508) నాన్-స్టిక్ బాణలి తళతళలాడుతూ
గాని, నిమ్మరసముతోగాని తుడవాలి.

509) వడియాలు ఎండబెట్టే టప్పుడు- పా
ఉంచితే.... కాకులు రావు.

510) ఎండిన కమలాకాయ తొక్కని- టీపొడి
టీకి మంచి రుచి వస్తుంది.

511) ఫ్రిజ్‌లో 'ట్రే' అడుగున ఒక ప్లాస్టిక్
దానికి చాల సులభముగా ఉంటుంది.

512) పప్పు ఉడకబెట్టే టప్పుడు- ఉప్పు వేయ
వంటనూనె వేస్తే.... త్వరగా ఉడుకుత

513) కిరోసిన్ స్టౌతో వంట చేసేవారు- కి
ఉప్పు కొంచెమువేస్తే.... కిరోసిన్ తొం
మండుతుంది.

514) బజ్జీలు కరకరలాడుతూ వుండాలంటే....
మైదా చేర్చండి!

515) ఇడ్లీపిండి రుబ్బే ముందు- ఇందు అర
కలిపితే.... ఇడ్లీలు అమిత మృదువుగా,

516) కోడిగ్రుడ్లు వేపించేటప్పుడు- కళాయికి అంటుకోకుండా ఉండా లంటే.... వేపించే ముందు కొద్దిగా ఉప్పుతో కళాయిని తుడవండి!

517) కోడి మాంసము లేక రొయ్యల నీచు వాసన పోవాలంటే.... వండే ముందు కొంచెము పసుపు రాచి, కాసేపు ప్రక్కన వుంచి ఆ తరువాత వండితే.... వాసన తొలగిపోతుంది.

518) పప్పు ఉడికిన తరువాత ఉప్పు వేయండి! మొదట వేస్తే పప్పు ఉడుకుటకు సమయము ఎక్కువ పడుతుంది.

519) ఫ్రిజ్‌లో- చేపలను పెడితే, ఫ్రిజ్ నిండా వాసన అలముకొం టుంది. వాటి ప్రక్కనే రెండు బ్రెడ్ ముక్కలను పెడితే.... వాసనను అవి పీలుస్తాయి.

520) కాఫీ, టీలలో- పంచదార వేయకుండా తియ్యగా ఉండాలంటే.... ఒక చుక్క 'వెనిల్లా ఎసెన్స్' వేస్తే సరిపోతుంది.

521) పొంగే పాలలో- ఒక 'స్పూన్'ను వేస్తే.... పాలు పొంగవు.

522) బిర్యాని వండేటప్పుడు- కొద్దిగా ఉడికిన తరువాత దళసరి పెనము అడుగున పెడితే ...అడుగు అంటదు.

523) దోసెలు మృదువుగా, రుచిగా ఉండాలంటే.... రుబ్బేటప్పుడ కొద్దిగా అన్నము వేయాలి.

524) వేడిపాత్రలు తగిలి, కాలినపుడు- కాలిన చేతికి సెనగనూనె, ఉప్పు కలిపి రాస్తే.... బాధ, మంట తగ్గుతాయి.

525) కూరలో మసాలా ఎక్కువైనపుడు- కొద్దిగా ఉల్లిపాయను తరిగి వేసి, కాస్త నిమ్మరసము పిండండి!

526) కమలా కాయలు, బత్తాయిలు వాడిపోకుండా తాజాగా ఉండా లంటే....'టిష్యూ పేపర్'లో చుట్టి, ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.

527) పెనమునకు పట్టిన నూనె జిడ్డు వదలాలంటే.... వేడినీటిలో- సెనగపిండిని కలిపి, రుద్దాలి.

528) వంటపాత్రలకు- వేడి త్వరగా ఎక్కాలంటే.... పాత్రల అడుగు
మసిపూస్తే సరిపోతుంది.

529) ఏలకులను- నూఱేటప్పుడు, గ్రైండింగ్ చేసేటప్పుడు కొద్ది
పంచదార వేసి చేస్తే.... వెంటనే పొడి ఔతాయి.

530) నీటి పంపు క్రింద పెట్టి- ఉల్లిపాయల పొట్టు తీస్తే.... కళ్ళవెం
నీరు కాఱదు.

531) పుచ్చకాయ చెక్కలను- ఎండబెట్టి, పొడి చేసి, భద్రపఱ
కోవాలి. దీనిని- పప్పు తొందరగా ఉడుకుటకు వంట సోడా
బదులు వాడుకోవచ్చు.

532) చేపలు తఱిగిన తరువాత చేతులను- పుల్లటి మజ్జిగతో రుద్దుకొ
కడుక్కుంటే.... వాసనపోతుంది.

533) కందిపప్పు తొందరగా ఉడకాలంటే.... అందులో చిన్న కొబ్బ
ముక్కను వేయాలి.

534) అప్పడాలను- మినుపపప్పు డబ్బాలో వుంచితే.... మెత్తబడవు.

535) ఆకుకూరలను ఉడికించేటప్పుడు– ఒకస్పూన్ పంచదార వేస్తే..
సువాసనగా ఉంటుంది. విటమిన్స్ నశించవు.

536) పనిమనిషి మూలనున్న దుమ్మును ఊడ్చుటలేదనిపిస్తే.... దుమ
వున్నచోట్ల చిత్తుకాగితము ముక్కలు చల్లండి! వాటిని ఊడ
నపుడు- దుమ్మును ఊడుస్తుంది.

537) అరటికాయలు బాగా పండిపోతే.... పిల్లలు తినకపోవచ్చును. అ
టప్పుడు.... పండ్లలో- కొద్దిగా పాలుకలిపి, రుచికరమైన 'మిల్
షేక్' తయారుచేసి ఇవ్వవచ్చును.

538) నిమ్మకాయలోని రసము పూర్తిగా రావాలంటే.... కాయకు
సెగ చూపించి, పిండితే రసము పూర్తిగా వస్తుంది.

539) క్యాబేజ్ వాసన కొందఱికి పడక పోవచ్చును. అలాంటప్పు
కూరలో- అరటీస్పూన్ పంచదారవేస్తే.. వాసనపోతుంది. మరిం
రుచిగా వుంటుంది.

540) దోరగావున్న కాయలు త్వరగా పండాలంటే ... వాటిని కాగితపు కవర్‌లో వుంచి, ఇందు బాగా పండిన అరటికాయ నుంచండి! అరటికాయనుండి వెలువడే 'మిథేన్ వాయువు' వలన పండని కాయలు త్వరగా పండుతాయి.

541) బ్రౌన్ పేపర్ కవర్‌లో- టొమేటో కాయలను జాగ్రత్త చేస్తే.... తొందరగా పండుతాయి.

542) కొద్దిగా నిమ్మరసము కావలసివచ్చినపుడు- నిమ్మకాయను కోయ కుండా.... కాయకు సూదితో రంధ్రముచేసి, కావలసినంత రసము పిండుకొని, ఆ కాయను వుంచుకుంటే.... అవసరము వచ్చినపుడు మరలా పిండుకోవచ్చును.

543) పచ్చి టొమేటో ముక్కలను- పెరుగులోవేసి; కొద్దిగా ఉప్పు, రెండు మెరెపకాయల ముక్కలు వేసి; కలిపితే.... పచ్చడి తయారౌతుంది.

544) నీటిలో- నిమ్మరసము కలిపి; కూరగాయలపైన చల్లితే.... కూర గాయలు వాడిపోకుండా వుంటాయి.

545) రవ్వలడ్డు చేసేటప్పుడు- కొద్దిగా పాలపొడిని కలిపితే.... లడ్డు చాల రుచిగావుంటుంది.

546) వెన్నను- నెయ్యిగా కాచిన తరువాత ఇందులో ఒక చెంచా పెరుగు వేస్తే.... నెయ్యి సువాసనగా వుంటుంది.

547) పప్పు ఉడికేటప్పుడు కొంచెము నెయ్యి వేస్తే.... పప్పు సువాసనగా వుండుటయేగాక.... తొందరగా ఉడుకుతుంది.

548) నీటికి బదులుగా గోధుమపిండిలో పాలుపోసి చేస్తే.... చపాతీలు మంచి రుచిగా వుంటాయి.

549 కందిపప్పు, చింతపండు, పచ్చిపప్పు, పచ్చళ్ళు మొదలగుగాగ్గులవి పోసికొనే సీసాలు లేదా సిల్వర్ డబ్బాలపై వాటిలో ఏమివున్నదో

'స్కెచ్ పెన్ తో వ్రాసి పెట్టుకుంటే.... తికమకపడవలసిన పని వుండదు. సులభముగా తీసికోవచ్చును.

550) రసముతీసిన నిమ్మకాయ తొక్కలను పారవేయకుండా-చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తఱిగి, కొంచెము ఉప్పుచేర్చి, ప్రెషర్ కుక్కర్ లో పదినిమిషాలపాటు ఆవిరికి ఉడకనివ్వాలి. ఉడికిన నిమ్మ ముక్క లకు కారము కలిపి, ఇంగువ, మెంతిపొడి, ఆవాలతో పోపు పెడితే.... రుచికరమైన 'రెడీమేడ్ నిమ్మకాయ పచ్చడి' తయా రౌతుంది.

551) వంటిట్లో వాడే కత్తెరకు పదును తక్కువగా వుంటే.... దానితో 'సాండ్ పేపర్'ని కత్తిరించండి! కత్తెర పదునెక్కుతుంది.

552) కందిపప్పు కొంతకాలముపాటు చెడిపోకుండా వుండాలంటే.... కందిపప్పు డబ్బాలో- ఎండుకొబ్బరి చిప్పలు వేయాలి.

553) అరటికాయలనుగాని, వంకాయలనుగాని కోసిన వెంటనే కొంచెము మజ్జిగ కలిపిన నీటిలోవేసి వుంచితే.... నల్లబడకుండుటయేగాక .... 'కంద్రి' ఎక్కువ.

554) బకెట్ లోని వేడినీరు చల్లారిపోకుండా ఎక్కువసేపు ఉండాలంటే .... మూడు పాత న్యూస్ పేపర్స్ తీసికొని, బకెట్ పై బోర్లించండి! కొన్ని గంటలవఱకు నీళ్ళు చల్లారిపోకుండా ఉంటాయి.

555) వెల్లుల్లిపాయల పొట్టును- సులభముగా తీయాలంటే.... రెండు మూడు నిమిషాలు వాటిని చల్లటి నీటిలో వుంచండి!

556) కరివేపాకును- సీసాలో వేసి వుంచితే.... పాడవకుండా ఎక్కువ కాలము నిలువ వుంటుంది. పేపర్ కవర్ లో కరివేపాకునుంచి, స్టీల్ డబ్బాలో పెట్టి వుంచండి! రెండురోజులకు కవర్ ఆవిరితో మెత్తబడుతుంది. మరల కవర్ మార్చవద్దు! ఒక్క ఆకు పాడవ కుండా చివరివఱకు వాడుకొనవచ్చును.

557) చీపురు కట్ట పైభాగమునకు- పాత 'సైకిల్ ట్యూబ్' ముక్కను తొడిగి, బిగించికడితే ... పుల్లలు జారిపోకుండుటయే గాక.... చీపురు ఎక్కువ కాలము మన్నుతుంది.

558) ఫ్రూట్ కేక్‌లు తయారు చేసినపుడు తాజాగావున్నా.... ఎక్కువ కాలము నిలువ వుండవు. ఎక్కువరోజులు తాజాగా వుండాలంటే.... ఫ్రూట్ కేక్స్ తయారు చేసేటప్పుడు స్వచ్ఛమైన గ్లిజరిన్ తగు పాళ్ళలో జోడించాలి. ఇలాచేస్తే.... మెత్తగా, తాజాగా ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంటాయి.

559) ఒకకేజి గోధుమలలో- 100 గ్రాముల సెనగలు, 100 గ్రాముల సోయాబీన్స్‌వేసి; మూటిని కలిపి మరపట్టించి. చపాతీలుగా చేసి కొని తింటే.... చాలా రుచిగా వుంటాయి.

560) పాలలో- ఒక మిరపకాయను వేస్తే.... పెరుగు తొంపరగా తోడు కుంటుంది.

561) గ్యాస్‌స్టవ్ మీది ఇనుపగ్రిల్ నల్లగా, జిడ్డుగావుంటే....'కాస్టిక్ సోడా' కలిపిన నీటిలో- అరగంటసేపు ఉంచి, పాత టూత్‌బ్రష్‌తో రుద్దండి.

562) పోస్టేజ్‌స్టాంప్స్ ఒకదానికొకటి అంటుకుంటే.... ఫ్రీజర్‌లో కాసేపు వుంచండి! తేలికగా విడిపోతాయి.

563) న్యూడిల్స్, సేమ్యా వంటివి ఉడికించేటప్పుడు- నీటిలో రెండు మూడు చెంచాల నిమ్మరసము కలిపితే.... ఒకదానికొకటి అంటుకు పోకుండా వుంటాయి.

564) క్యారట్, చిలగడదుంపలు లాంటివి శుభ్రముగా కడుగుటకు టూత్ బ్రష్ ఉపయోగించవచ్చు. ఐతే.... క్రొత్త టూత్‌బ్రష్ కొని కేవలము అపనికే ఉపయోగించవలసి వుంటుంది.

565) నీళ్ళు కాచేటప్పుడు బిందెలో- ఇత్తడి గిన్నెగాని, గరిటె గాని వేస్తే.... నీళ్ళు త్వరగా కాగుతాయి.

566) ఉర్లిపాయలు త్వరగా వేగాలంటే.... ముక్కలుగా తరిగిన తర వాత వాటిని కాసేపు ఎండలోగాని, ఫ్యాన్ క్రింద గాని ఉం అటు నివ్వాలి.

567) ఇడ్లీలు మెత్తగా రావాలంటే.... రవ్వ తక్కువ, మినుపపిం ఎక్కువ వేసి కలిపి; వుంచాలి. మినుపపిండిని ఎంత మెత్త రుబ్బితే.... ఇడ్లీ అంత మెత్తగా వస్తుంది.

568) బంగాళాదుంపలు, క్యాలిఫ్లవర్ వండిన తరువాత కూర తెల్ల వుండాలంటే.... వండే నీటిలో- కొన్ని చుక్కల వెనిగార్ వెయ్యా

569) చేపలను వండేముందు వాటిని కొద్దిసేపు ఉప్పునీటిలో ఉంచితే వాటికుండే వాసన పోతుంది.

570) బ్రెడ్ ముక్కలకు- కత్తితో వెన్న రాచేటప్పుడు- కత్తిని ఆ డప్పుడు వేడినీటిలో ముంచితే.... వెన్న బ్రెడ్ ముక్కమీద ఐ పడుతుంది.

571) అతిత్వరగా పెరుగు తోడుకోవాలంటే.... పాలలో తోడుకు కొ పెరుగువేసి వేడిగావున్న ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో పాపు వుంచండి! కుక్కర్ అడుగున నీరుండాలి.

572) పాలలో- చిటికెడు పంచదారవేసి, కలపకుండా అలాగే కాస్తే అడుగు అంటవు. కాటువాసన రావు.

573) క్యాలిఫ్లవర్ లేక క్యాబేజీ కూర వండేటప్పుడు ఇందు ే స్పూన్‌ల పాలు కలిపితే.... కూర తెల్లగాను, రుచిగాను వుంట

574) వంటగదిలోని అలమరాలలో ఉప్పునీరు చల్లితే చీమలు చే

575) చేతులకు కొద్దిగా నూనె రాచుకొని, అరటికాయలను తరిగి చేతులకు జిగురు అంటదు.

576) అరడజన్ అప్పడాలను- నీటిలో నానవేసి, ఆ పిండిని పిండిలో కలిపితే.... అట్లు రుచిగా కరకరలాడుతుంటాయి.

577) మినపపప్పు, బియ్యములతోపాటు- పావు టీస్పూన్ మెంతులుకూడ వేసి నానపెడితే.... దోసెలు రుచిగానే గాకుండ.... కరకరలాడు తుంటాయి.

578) క్రొత్తగా కొన్న జామ్ సీసామూత గట్టిగా వుండి, తీయడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటే.... మూతను మంటమీద కొద్దిగా వేడిచేయండి.

579) గ్రుడ్డు సొనకి- ఒక టీస్పూన్ మైదాపిండి కలిపితే.... ఆమ్లెట్ పెద్దగా పొంగినట్లు వచ్చి చాలాసేపు అలాగే వుంటుంది.

580) సూప్ తయారు చేసేటప్పుడు- బాగా పలచగా ఉందనుకుంటే.... ఒక స్పూన్ 'కార్న్‌ఫ్లోర్' గాని, ఉడికించిన బంగాళాదుంప ముక్క గాని కలిపితే.... సూప్ చిక్కగా ఔతుంది.

581) వంటపాత్రలను- వండిన వెంటనే శుభ్రముచేయండి! లేకుంటే.... ఎక్కువ కష్టపడవలసి వస్తుంది.

582) గాజు పళ్ళాలు ఒకదానికొకటి అతుక్కుపోతే.... వాటిని గట్టిగా లాగితే అవి దెబ్బతింటాయి. వాటిని- వాటికంటే వెడల్పుగల పళ్ళెములో పెట్టి వేడినీరు పోయాలి. సులభముగా విడిపోతాయి.

583) గుండ్రని గాజుపాత్రల మూతలకు- నూనెరాచి, మూతలు పెడితే.... తరువాత అవి సులభముగా తీసేందుకు వీలౌతుంది.

584) ముక్క బియ్యమును- ఒట్టి మూకుడుతో వేయించి, అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తరువాత కడిగి, అన్నము వండితే వాసన వుండదు.

585) గాజుగ్లాసులను- కొనగానే- ఒక వెడల్పాటి గిన్నెలో వుంచి, గ్లాసు లన్నీ మునిగేలా ఆ గిన్నెను చల్లని నీటితో నింపి, పొయ్యిపై పెట్టి నీటిని మరగనివ్వాలి. తర్వాత పొయ్యి ఆర్పివేసి, మెల్లగా చల్లారనివ్వి, గ్లాసులను తీసి తుడిచివేయాలి. ఇలాచేస్తే.... వేడి పదార్థాలు పోసినా ఆ గ్లాసులు ఇక ఎప్పటికీ పగలవు.

586) కాచి చల్లార్చిన నీటిని- ఐస్ ట్రేలో పోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే.... ఐస్ క్యూబ్స్ త్వరగా తయారౌతాయి.

587) పప్పులను- నిలువ చేసేటప్పుడు- పురుగు పట్టకుండా ఉండాలంటే.... డబ్బా అడుగున కాస్త ఉప్పు చల్లండి!

588) ఎండలో ఆఱబెట్టిన అప్పడాలను, వడియాలను- పిట్టలు ముట్టుకోకుండా వుండాలంటే.... ప్రక్కనే పెద్ద అద్దము వుంచండి!

589) కూరమాడితే- ఒక బ్రెడ్‌స్లైస్‌ను కూరమీద వుంచి, మూత పెడితే.... కొంచెము సేపటికి మాడిన వాసన పోతుంది.

590) చెవిలోపలి- పురుగునిగాని,చీమనుగాని బయటికి రప్పించాలంటే... చెవిలోకి వెలుతురుపడేలా టార్చ్ వెలిగించండి.

591) ఆలూబోండా లేక బజ్జీ బాగా పొంగాలంటే.... సెనగపిండిని నీటిలో కలిపేటప్పుడు- మరుగుతున్న నూనె ఒక స్పూన్ చేర్చండి! బాగా పొంగుతాయి.

592) రవ్వకేసరి చేసేటప్పుడు- ముందుగా రవ్వను కొంచెము నేతితో వేపించి, చేసికుంటే.... ఉండలు కట్టదు.

593) మజ్జిగ పులుసు చేసేటప్పుడు- చిన్న అల్లము ముక్క, రెండు పచ్చిమిర్చి, ధనియాలు ఒక స్పూన్- వీటిని బాగా మెత్తగా దంచి ఉడికేటప్పుడు మజ్జిగ పులుసులో వేయండి! పచ్చికొబ్బరి మెత్తగా నూరి కలపండి!! బాగా రుచిగా వుంటుంది.

594) ఉప్మా ఉండలు కట్టకుండా మెత్తగా రావాలంటే.... ముందుగా రవ్వను డాల్డాతోగాని, నెయ్యితోగాని వేపించి, ఉంచుకోవాలి అలాగే ఉప్మా ఎసరులో, మూడు పెద్ద స్పూన్‌ల నేయి లేక డాల్డా వేస్తే.... మృదువుగా వుండుటయే గాక.... రుచిగా వుంటుంది.

595) పిండివంటలు వండేటప్పుడు- నూనె పొంగకుండా వుండాలంటే... మరుగుతున్న నూనెలో- కొద్దిగా చింతపండును ఉండచేసి, వేస్తే... సరిపోతుంది.

596) సాంబారు చేసేటప్పుడు- సాంబారు పొడితోపాటు- రెండు లవంగాలు, ఏలకులు, దాల్చినచెక్క నూరివేస్తే.... మంచి రుచి వస్తుంది

597) మిగిలిపోయిన చపాతీలను- నాలుగు ముక్కలుచేసి, నూనెలో వేపించి; ఉప్పు, మిరియాలపొడి, కారములను- చల్లుకొని; చట్నీతో తింటే.... బాగుంటాయి.

598) వంటగదిలోని డస్ట్‌బిన్ అడుగున నాలుగు కలరాఉండలు వేసి, పైనుండి పాలిథిన్ బ్యాగ్‌వుంచి, అందులో చెత్తవేస్తే.... డస్ట్‌బిన్ చెడువాసన వేయదు.

599) ఉల్లిపాయలను- రెండు గంటలసేపు ఫ్రిజ్‌లో వుంచి, ఆ తరువాత తరిగితే.... కంటినుండి నీరు కారదు.

600) మరుగుతున్న సాంబారులో- మంచినూనె చుక్కవేస్తే.... పొంగే అవకాశము వుండదు.

601) రాత్రి నిలువవున్న పాలు- తెల్లవారేసరికి విరిగిపోకుండా వుండాలంటే.... బకెట్‌లో- కొద్దిగా నీరుపోసి, గిన్నెని అందులో వుంచితే సరిపోతుంది.

602) గోంగూర పచ్చడిలో- వేడిచేసే లక్షణము తొలగాలంటే.... పచ్చడితోపాటు ఉల్లిపాయను తినాలి.

603) ఆకుకూరలను- వండేముందు నాలుగు స్పూన్‌ల చక్కెరను నీటిలో వేసి, కరిగినతరువాత పదినిమిషాలు కూరలను ఆ నీటిలో వుంచి వండితే.... ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.

604) మాంసము వండేటప్పుడు ఐదు బొప్పాయి పండు ముక్కలను కూరలో వేస్తే.... మాంసము ముక్కలు మెత్తగా ఉంటాయి

605) కూరగాయలు కోసేపీటను- నిమ్మముక్కతో రుద్ది కడిగితే.... వెల్లుల్లి, ఉల్లి వాసనలు పోతాయి.

607) బ్రౌన్ పేపర్ కవర్‌లో- టొమేటోలను జాగ్రత్త చేస్తే.... తొంద
రగా పండుతాయి.

608) ఇల్లు మారేటప్పుడు- పింగాణీ, గాజు సామానులను ప్యాక్ చేసే
టప్పుడు- వాటిమధ్యలో పాత న్యూస్‌పేపర్‌ను పెడితే.... అవి
పగలకుండా ఉంటాయి.

609) రవ్వదోసెలు చేసేటప్పుడు- దోసె వేసిన తరువాత పైన క్యారట్
తురుము, కొబ్బరి తురుము, సన్నని పచ్చిమిరపముక్కలు, అల్లము
వీటిని చల్లితే.... దోసె ఎంతో రుచిగా వుంటుంది.

వర్షాకాలపు జాగ్రత్తలు

610) వర్షములో- బయటికెళ్ళినపుడు తలకి నూనె ఎక్కువ రాసుకోకూడ
వర్షానికి తడిస్తే.... తలంతా జిడ్డుగా తయారౌతుంది.

611) కొబ్బరిపాలను తలకు పట్టించి, తరువాత తలంటిస్నానము చేస్తే..
శిరోజాలు నల్లగా వుండుట, పెరుగుటవంటి ఉపయోగాలే గాక..
వర్షాకాలము ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది.

612) వర్షములో తడిసినపుడు తడిగావున్న మీ శిరోజాలను- పొడి
శుభ్రముగావున్న టవల్‌తో- తుడుచుకోవాలి. లేదంటే.... తడి
వెంట్రుకలు జుట్టంతా వాసనవచ్చి; పేలు, చుండ్రు వచ్చే అవకాశ
వుంది.

613) మెంతిఆకులను- బాగా నూరి, మీ వెంట్రుకలకు రాత్రి పండుకు
ముందు పట్టించి, ఉదయము తలస్నానము చేస్తే.... వెంట్రుకలు
మృదువుగా నుండుటయే గాక.... వర్షాకాలము ఉపయోగకరంగా వ
నుండును.

614) వర్షాకాలములో రెయిన్ షూస్ వంటివి వాడుట మంచిది. హీ
వున్న చెప్పల్స్‌ను వాడుట మంచిదికాదు. తడికి 'స్లిప్' ఔతా

615) వర్షములో నుండి వస్తే.... మీ పాదాలను శుభ్రముగా వె
నీటిలో కడుక్కొని, పరిశుభ్రముగావున్న టవల్‌తో తుడుచుకో

కాలివ్రేళ్ళ మధ్యన తడిలేకుండా తుడుచుకోవాలి. లేకుంటే.... తడికి కాళ్ళు ఒరుచుకు పోతాయి.

616) తెల్లని కాటన్ బట్టలను మాత్రమే ధరించండి! కొద్దిగా పలుచని వైతే.... తడిచినా తడువకున్నా బాగుంటాయి.

617) వర్షాకాలములో- మంచిప్రదేశానికి పిక్నిక్ వెళ్ళండి! మీతో వేడ వేడి బజ్జీలు, గులాబ్‌జామ్‌లు వంటివికూడ తీసికొని వెళ్ళండి!! ఫ్లాస్కుతో 'టీ' తప్పనిసరి!!! మంచి అనుభూతి మిగులుతుంది.

618) బలముగా గాలిపీల్చుకొనుటను- ఈ వర్షాకాలములో అలవాటు చేసి కోండి! వర్షము తగ్గినతరువాత వీచేగాలి స్వచ్ఛమైనది.

619) ఎప్పుడూ మీవెంట ఒక జత చెప్పులు స్పేర్ వుంచుకోండి! గబుక్కున ఉన్న చెప్పులు తెగిపోతే.... స్పేర్ చెప్పులు వేసికో వచ్చును. వర్షాకాలములో వెంటనే బజారుకెళ్ళి కొనుక్కునే అవ కాశము ఉండకపోవచ్చును.

620) చెప్పులు మీ మడిమలను అంటిపెట్టుకునేటట్టు, వీటికి స్ట్రాప్స్ వుండాలి. లేకపోతే మీరు నడిచినప్పుడల్లా విచిత్రమైన శబ్దముతో పాటు- మీ డ్రెస్ వెనుకభాగమంతా బురదతో డిజైన్ ఏర్పడుతుంది.

621) మీ కళ్ళజోళ్ళను వర్షాకాలము భద్రముగా దాచుకోండి! 'కాంటాక్ట్ లెన్స్'లు ధరించండి!! ఇవైతే వర్షము పడినప్పుడల్లా తుడుచుకునే పనివుండదు.

622) మీతో ఎప్పుడూ ఓ పెన్, పేపర్ వుంచుకోండి! వర్షములో మంచి దృశ్యాలు చూచినప్పుడు మంచి కవిత్వమో, మాటలో వ్రాయవచ్చు!!

623) వర్షాకాలములో పిక్‌నిక్‌లకు వెళ్ళినప్పుడు- వేడివేడి టీ త్రాగినపుడు జీవితములో మరువలేని అనుభవము మిగులుతుంది.

624) వర్షములో- తల తడిస్తే.... ఆ తడిమీద జడగాని, సిగగాని వేసి కొనుట చేయకండి! అలాచేస్తే.... తల వాసనవేస్తుంది.

625) వారానికి కనీసము రెండుసార్లైనా తలంటి స్నానము చేయండి!

626) వర్షాకాలములో మీరు తలంటి స్నానము చేసేముందు- తలకు నిమ్మ రసమును దట్టముగా పట్టించండి! గంట తరువాత తలస్నానము చేయండి!! మీ వెంట్రుకలు అందముగా, నల్లగా, నిగనిగలాడు తుంటాయి!!!

627) కాలివ్రేళ్ళమధ్యన తడిసి, ఒఋస్తాయి. ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఆముదములో- పసుపు కలిపి, రాస్తే.... ఇవి తగ్గుతాయి.

628) పాదాలకు నిమ్మరసమును రాచి, పావుగంట ఆగిన తరువాత స్నానము చేస్తే.... పాదాలకు అంటుకున్న మురికిపోయి, శుభ్ర ముగా వుంటాయి.

629) 'మెంథాల్' కలిపిన క్రీమ్ పాదాలకు రాచుకొంటే.... పాదాలు మృదువుగా వుంటాయి.

30) వర్షాకాలములో- పాలనందు- ఆలివ్ ఆయిల్, రోజ్‌వాటర్ కలిపి; ఈ మిశ్రమాన్ని స్నానానికి ముందు- కాళ్ళకు, చేతులకు రాచు కొంటే.... కాళ్ళు–చేతులు మృదువుగా వుంటాయి.

631) ఉప్పు కలిపిన గోరువెచ్చని నీటిలో- ప్రతిరోజూ పాదాలను వుంచి, 'ప్యూమైస్‌స్టోన్'తో క్లీన్ చేయండి! మీ పాదాలు మృదువుగా, శుభ్రముగా వుంటాయి.

632) గ్లిజరిన్, బాదమునూనె, రోజ్‌వాటర్ వీటిని కలిపి; రాత్రి పండు కొనే ముందు పాదాలకు మర్దనచేస్తే.... పాదాలు అందముగా, మృదువుగా వుంటాయి.

వస్తువుల వాడుకలో మెలకువలు

633) తుప్పుపట్టిన తాళము తీసేటప్పుడు- తాళము చెవికి నూనెరాచి, తీస్తే.... త్వరగా వస్తుంది.

634) బొగ్గుపొడితో కత్తినిగాని,చాకునుగానిరుద్దితే....తళతళ మెఋస్తుంది.

635) పదునైన పాలరాతి అంచుకేసి మొద్దుబారిన చాకును రుద్దితే.... మరల పదునెక్కుతుంది.

636) హాట్‌వాటర్ బ్యాగ్‌ను మొదటిసారి వాడేటప్పుడు- నీటితోపాటుగా కొన్ని చుక్కల గ్లిసరిన్ వేస్తే.... బేగ్ ఎక్కువ కాలము మన్నుతుంది.

637) మరమేకులకు పట్టిన తుప్పును వదిలించాలంటే.... మేకు మరలలో కొంచెము వెనిగర్ వేసి; కొంచెము సేపు నానబెట్టి, ఆ తరువాత శుభ్రము చేయండి!

638) ఫ్లాస్క్‌ని శుభ్రముగా కడగాలంటే.... కట్టుడు పళ్ళు శుభ్రపరచుటకు ఉపయోగించే 'మందుబిళ్ళ'ను ఫ్లాస్క్‌లో వేసి, నీరుపోసి; గంట తరువాత శుభ్రముచేస్తే.... తళతళలాడుతుంది.

639) లాంతర్ గ్లాస్‌లు మసిబారితే.... చిన్న గుడ్డపైన ముగ్గు వేసికొని తుడిస్తే.... తెల్లగా మెరుస్తాయి.

640) ఖాళీగా ఉన్న ప్లగ్ రంధ్రాలలో- ఒక 'డమ్మీప్లగ్' పెట్టి ఉంచితే.... అందులో కీటకాలు చేరుటగాని పిల్లలు వ్రేళ్ళు, వైర్ ముక్కలు పెట్టుట గాని జరుగదు.

641) మూతి చిన్నగావుండే సీసాలను, ఫ్లవర్‌వాజ్‌లను శుభ్రము చేయాలంటే.... కొంచెము బియ్యముపోసి, అరకప్పు వెనిగర్ వేసి; బాగా కుదిపి, తరువాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడగాలి.

642) ఒక చిన్న ఇటుక ముక్కను- మిక్సీలో వేసి రుబ్బి, తరువాత, బాగా శుభ్రము చేసికొంటే, మిక్సీ బ్లేడ్స్ పదునుగా, వాడిగా రూపొందుతాయి.

643) బక్కెట్‌కి రంధ్రము పడితే.... బాగా నమిలిన 'చూయింగ్‌గమ్' అతికించి చూడండి.

644) చాకు లేదా చురకత్తిని శుభ్రము చేసేందుకు- మైనముపొడి, పచ్చి బంగాళాదుంపలను ఉపయోగించాలి.

645) పటకారు మెదలగు పట్టుకునే ఇనుప వస్తువులకు- తరచు నూనె పూస్తుంటే.... తుప్పు పట్టవు.

646) టీ కెటిల్‌లో మఱకలు ఏర్పడితే.... వేడినీటిలో- బట్టల సోడా వేసి, పాత్రలో పోసివుంచాలి. మఱకలు శుభ్రముగా పోతాయి.

647) కిరోసిన్ ఆయిల్ డబ్బాల వాసన పోగొట్టేందుకు- ముందు కర్పూరము కలిపిన వేడినీటితో కడిగి, తరువాత సోడాతో కడగాలి.

648) ప్రెషర్ కుక్కర్‌ను- శుభ్రపఱచేందుకు- దానిలో నీటితో బాటు ఒక నిమ్మముక్క వేసి, మూతపెట్టి సన్నని సెగపై వుంచి, దించాలి. బాగా తళతళలాడుతుంది.

649) తెల్లని కాగితమును- శుభ్రమైన నీటితో తడిచేసి, కాగితములో నీరును పిండేసి, అద్దమును తుడిస్తే.... తళతళ మెఱుస్తుంది.

650) షోకేస్ అద్దాల తలుపులు సులభముగా అటూ - ఇటూ జరుగ పోతే.... వాటి ఛానల్స్‌కి క్రొవ్వొత్తిని రుద్దండి!

651) టేబిల్ సొరుగులు తేలికగా కదలకపోతే....అంచులను క్రొవ్వొత్తి రుద్ది, పైన కాస్త 'టాల్కమ్ పౌడర్' అద్దండి!

652) అద్దాన్ని- గుడ్డతో. తుడిచేకన్నా.... పేపర్‌తో తుడిస్తే.... ప్రకా వంతముగా వుంటుంది.

653) వాడకుండా జాగ్రత్తచేసే ఫ్లాస్కులో- పంచదార గుళికనొక దా వేస్తే.... ఫ్లాస్కులు చెడువాసన రాకుండా క్రొత్తవాటిలా శుభ్రమ వుంటాయి.

654) ఎండిపోయిన పెయింట్ బ్రష్‌లను- వెనిగర్, వేడినీరు కల మిశ్రమములో నానబెడితే.... మరల మామూలుగా వౌతాయి.

655) సూట్‌కేస్‌లను- మాటిమాటికి తీస్తూ, తాళమువేస్తూ ఉండుట : అవి పనిచేయకుండా పోతాయి. అలాకాకుండా వుండాలంటే వీలైనన్ని తక్కువసారులు ఉపయోగించుట మంచిది. అప లాక్స్ ఎక్కువ రోజులు పనిచేస్తాయి.

656) కాఫీ, టి వంటి మఱకలు- పింగాణి పాత్రలమీద నుండి పోతే.... చిటికెడు ఉప్పు కలిపిన నీటిలో- నానబెట్టి, తర బేకింగ్‌సోడా లేదా 'విమ్‌పౌడర్'తో కడగండి! మఱకలు పో

657) ప్రెషర్ కుక్కర్ నుండి వెలువడే ఆవిరిని- ఒక గుడ్డకు పట్టించి, అద్దాలు తుడిస్తే శుభ్రముగా వుంటాయి.

658) సన్న మూతలున్న సీసాలను, ఫ్లాస్కులను, ఫ్లవర్ వాజ్‌లను శుభ్ర పఱచుటకు- కొంచెము టూత్‌పౌడర్, గోరువెచ్చని నీరుపోసి బాగా కదపాలి.

659) వాష్‌బేసిన్స్, టాయిలెట్స్ మొదలైనవి శుభ్రము చేయాలంటే.... సగము బ్లీచింగ్ పౌడర్, సగము ముగ్గుపిండి కలిపి; వుంచుకొని; ఇది కొంచెము వేసి; శుభ్రముగాతోమి, కడిగితే.... కొత్తవాటిలా తెల్లగా, నీట్‌గా ఉంటాయి.

660) గోరువెచ్చని నీటిలో- రెండు చుక్కలు 'లిక్విడ్ అమ్మోనియా' వేసి, అందులో ముంచిన పాతబట్టతో- తేమకి బూజు పట్టినట్లు....తెల్లగా ఉన్న గొడుగును తుడిస్తే.... కొత్తగా మెఱుస్తుంది.

661) ఫ్రిజ్‌లను, బీరువాలను తడిబట్టతో తుడిస్తే.... మరిన్ని మఱకలు ఏర్పడతాయి. శుభ్రమైన తెల్లని పొడిగుడ్డతో లేదా మంచి తెల్ల పేపర్‌తో బాగా రబ్ చేస్తే ... శుభ్రముగా ఉంటాయి.

662) తెల్లని కాటన్‌సాక్స్ బాగా మురికిపట్టివుంటే.... కొంచెము నీటిలో ఓ నిమ్మముక్క వేసి, అందులో సాక్స్ వేసి, పదినిమిషా మఱగనిచ్చి, శుభ్రము చేయాలి.

663) రోజూ ఉపయోగించే పింగాణి పాత్రలను, ప్రత్యేకమైన సమ యములో ఉపయోగించే పింగాణి పాత్రలను- వేఱువేఱుగా వుంచండి

664) గోరువెచ్చని నీటిలో- సోప్‌గాని, డిటర్జెంట్ పౌడర్‌గాని కలిపి; ఈ నీటిలో స్పాంజ్ ముంచి, పింగాణి వస్తువులను శుభ్రపఱచాలి.

665) పింగాణి పాత్రలకు- చమురు ఎక్కువగా అంటుకుంటే.... ముందుగా కాగితముతో గాని, బట్టతోగాని తుడిచాక గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.

666) పింగాణి పాత్రలను- ఎప్పుడు కడిగినా.... స్పాంజ్ ఉ గించాలి అలాగే సబ్బునీరు వాడాలి. అలా చేయుటవలన మీద గీతలు పడుట, రంగుపోవుట మెఱుపుపోవుట జరుగద

667) మెటల్ పాత్రలతో పాటుగా పింగాణి పాత్రలను శుభ్రపరచ రాదు. విడిగా శుభ్రపరుచుట వలన పగిలే అవకాశము తక్కువగా వుంటుంది.

668) గ్లాస్ క్రాకరీని శుభ్రము చేసేటప్పుడు- చాలా జాగ్రత్త వుండాలి. అన్ని ఒకేసారి టబ్‌లోవేసి కడుగకూడదు. ఒకదానికొకటి తగిలి పాత్రలు పగుల వచ్చును.

669) పాత్రలు శుభ్రపరచిన తరువాత అలాగే వాటిని కిచెన్‌లో వుంచ కండి! వాటిని భద్రపరచేముందు- వాటిపై వున్న నీటి చుక్కలను గుడ్డతో తుడవండి!!

670) తక్షణము క్రాకరీని శుభ్రపరచు వీలు లేకపోతే.... వాటిలో నీరు పోసి వుంచండి!

671) సూట్‌కేస్ వాడకుండా చాలాకాలము ప్రక్కన ఉంచవలసి వచ్చి నపుడు- దానిలో ఒక క్రొత్త సబ్బుని ఉంచండి! సువాసన వస్తూ ఉంటుంది.

672) లెదర్ బ్యాగ్‌ను శుభ్రము చేయుటకు- నిమ్మ ముక్కతో రుద్ది, మెత్తటి పొడి బట్టతో తుడవాలి.

673) ఫ్లాస్కుని- శుభ్రముచేసే ముందు న్యూస్‌పేపర్‌ని చిన్న చిన్న ముక్కలు చేసి, ఫ్లాస్కులో వేసి, చల్లని నీరుపోసి, మూత పెట్టి, బాగా కదపాలి. తరువాత నీరు, పేపర్ ముక్కలు తీసి వేసి, మంచినీటితో కడగాలి.

674) వాహనాల టైర్‌లను తరచు చల్లని నీటితో కడుగుతుంటే.... అధిక కాలము మన్నుతాయి.

675) ఒక స్పూన్ ఆలివ్‌నూనె, రెండు స్పూన్‌ల వెనిగర్ కలిపి; ఈ మిశ్రమముతో- ఫర్నిచర్‌ను తుడిస్తే మెరుస్తుంది.

676) ఏ వస్తువుమీది స్టిక్కర్‌నైనా తీసినప్పుడు- గమ్‌తో ఉన్న మరక పోవాలంటే.... యూకలిప్టస్ ఆయిల్‌తో రుద్దాలి.

677) వాడకం వలన వెలవెలబోతున్న.... ప్లాస్టిక్ సీసాలకు క్రొత్త కళ రావాలంటే.... క్రోడిగుడ్డు పెంకులు, సిరువేసి, గిలకరించి కడగండి!

వక్షోజాల చక్కదనమునకు

678) మెల్లి మెల్లగా చేతివ్రేళ్ళతో- స్తనాలకు ఒత్తిడి కలిగిస్తూ.... మాలిష్‌చేయాలి. క్రిందనుండి పైకి పైనుండిక్రిందికి వృత్తాకారములో అటచేతితో మర్దన చేయాలి. ఇలా చేయుట వలన వక్షోజాల ఆకృతి అందముగా మలచబడుతుంది.

679) బ్రాసరీ సరైన కొలతలు వున్నది ధరించుట వలన- వక్షోజాలు చక్కగా వుంటాయి.

680) ప్రసవము తరువాత- నిమ్మరసముతో- పాలిండ్లను మర్ధించుట వలన స్తనాలు జారకుండా వుంటాయి.

681) పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు- మరీబిగుతుగ కాకుండా, మరీ వదులుగా కాకుండా ఉండే మధ్యరకమైన 'బ్లౌజ్'లను ధరించాలి.

682) స్నానానికి వెళ్ళేముందు- గేదెపాలలో ఆల్మండ్ ఆయిల్ కలిపి; స్తనాలను చక్కగా మాలిష్ చేయాలి.

683) స్తనాలపై చల్లని నీటిని పిచికారిచేస్తే.... రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. దీనితో స్తనాలలోని టిష్యూలు విడుదలై, స్తనాలు అందముగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. ప్రతిరోజూ రెండు నుండి నాలుగు నిమిషాలు చేయుట మంచిది.

విజయము సాధించుటకు

684) మనము జీవితములో ఏది సాధించదలచుకున్నామో.... ఎంచుకొని; ఆ అంశముపైన, తీవ్రమైన ఆసక్తిని, ప్రేమను, ఆత్మవిశ్వాసమును చూపుతూ ముందుకు నడవాలి.

685) ఎదుటివారి విమర్శలను 'ఛాలెంజ్'గా తీసికొని ముందుకు నడవా

686) మన లక్ష్యమును వదలకుండా సమర్థవంతముగా సరైన ఆలోచన-అవగాహనలతో సాగితే... విజయమువైపు ప్రయాణించగలమని తెలిసికోవాలి.

687) మనము పని ప్రారంభించేముందు, "దేనినైనా సాధించగలము!" అనే దృఢ సంకల్పమును కలిగి వుండాలి. అప్పుడు మనము ఎన్ని విజయాలైనా, అద్భుతాలైనా సాధించగలము.

688) పనియందు- ఏకాగ్రత, కృషి, పట్టుదల, నిరంతర శ్రమ కలిగి వుండాలి.

689) మనము ఎంచుకున్న రంగము ఏదైనా.... కావలసిన సమాచార మును ముందుగా తెలిసికోవాలి. దానిమీదే విజయము ఆధారపడి వుంటుంది.

690) కాలమును- సద్వినియోగపఱచుకోవాలి. వ్యర్థ పనులకు సమయ మును వృథా చేయకుండ ప్రణాళికాబద్ధమైన కృషితోబాటు సమయ మును చైతన్యవంతముగా ఉపయోగించుకొనుట అవసరము! నిర్ణీ సమయములేని పనులు సమర్థవంతముగా ఫలించవని గ్రహించాలి

691) ఆందోళన, బెంగ పనికిరావు. పని ప్రారంభించే ముందు- మంచి చెడులను బేరీజువేసికోవాలి. ఆందోళన వలన మనలోని శ హరించబడుతుంది.

692) విజయము సాధించదలచుకున్న వారికి- వినుట, గమనించుట చా అవసరము! చుట్టూ వున్నవాటిని పరిశీలించుట; అధికారులు, సహ ద్యోగులు, మేధావులు చెప్పినవి శ్రద్ధగా వినుట అనేవి విజయాని చాలా అవసరము!!

693) వినుటకు తగిన ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. ఒక విషయమును- అ కోణాల నుండి పరిశీలించుట వలన చక్కని అంచనాలు వే వచ్చును. అందువలన విజయము సాధించగలము.

694) ఒకరిని ఆదర్శముగా తీసికోవాలేగాని అనుకరించకూడదు. దంటూ ఒక నూతన విధమును ఏర్పచుకోవాలి.

695) ఒక మరొక అభిప్రాయమును– ఎవరు చెప్పినా.... విని గ్రహించి, స్వీకరించగలిగిన ఓర్పు–నేర్పు అవసరము!

విలువైన వస్తువులను దాచుటకు

696) ఇంట్లో వుండే విలువైన వస్తువులు, పట్టుచీరెలవంటి దుస్తులను భద్రముగా బీరువాలో పెట్టి; దాని తాళాలను ఒకచోట జాగా గుర్తుగా దాచుకోవాలి.

697) బయటకు వెళ్ళేముందు "తలుపులు, కిటికీలు అన్నీ వేసి వున్నదీ లేనిది" ఒకటికి రెండుసారులు పరీక్షించి, చూడాలి.

698) ఇంట్లో పనిచేసేవారి పూర్తి వివరాలను- ముందుగానే సేకరించి వుంచుకోవాలి. అనుమానమువస్తే....పనివారి వివరాలను-దగ్గరలో ఉన్న పోలీస్‌స్టేషన్‌లో చెప్పి వుంచాలి.

699) మీరు మఱచిపోయిన వస్తువులను లేదా రిపేర్ చేయించిన వస్తు. లను ఇవ్వమని క్రొత్తవారిని ఇంటికి పంపించకూడదు. అత్యవసర మనిపిస్తే.... కోడ్ భాషలో చీటీవ్రాసి పంపాలి.

700) ఊరికి వెళ్ళిన సమయాలలో గాని, బయటకు వెళ్ళిన సమయాలలో గాని దొంగతనాలు జరుగుతుంటాయి. ఇంట్లో ఎవరూ లేరనే అభిప్రాయము కలుగకుండా ఉండాలంటే.... ఇంట్లో లైట్ వే· వుంచుట మంచిది.

701) విలువైన వస్తువులను దాచుకున్నట్లే.... కుటుంబ విషయ దాచుకోవాలి.

702) విలువైన వస్తువులను- వెంటతీసికొని పోవుటో, లేదా జాగ్రత్త కొని వెళ్ళుటో చేయాలి.

వివిధ చిట్కాలు

703) గాజు గిన్నెలలోకి- వేడి పదార్థాలను వేసేముందు వాటి క్రింద మెత్తని బట్టను వుంచితే.... పగులకుండా ఉంటాయి.

704) "దృష్టి దేవుడిమీద, చిత్తము చెప్పులమీద" లేకుండా ఉండుటకు- గుడికెళ్ళినపుడు- చెప్పులను ఎడమది - కుడిది, కుడిది-ఎడమకు విడిస్తే ... తొందరగా పోయే అవకాశము వుండదు.

705) వాడని 'గరాటు'ను గోడకు తగిలించి, అందులో దారపు ఉండను వుంచి, అడుగునవున్న సన్నటి భాగము నుండి దారపు కొసను బయటకు తెచ్చి వాడుకొంటుంటే.... దారము ఎక్కువ ఊడి పోయి, చిక్కులు పడకుండా వుంటుంది.

706) ఫోన్ మ్రోగుట పెద్దగా వినపడకుండా వుంటే.... ఫోన్‌ని స్టీల్ ప్లేట్ లేక ఏదైనా మెటల్‌షీట్‌మీద పెడితే.... 'రింగ్' శబ్దము ఎక్కువగా వస్తుంది.

707) నెయిల్ పాలిష్ సీసామూతకి- రంగు అంటి, మూత సీసాకు అతుక్కుపోకుండా ఉండాలంటే.... సీసా అంచులకు కాస్త వేజలిన్ పూయండి.

708) కోడిగ్రుడ్లు ఉడికించిన నీటిని- పారబోయకుండా చెట్లకు పోస్తే.... బాగా పెరుగుతాయి.

709) వాహనాల టూల్‌కిట్‌లో- రెండు రబ్బర్ గ్లోవ్స్ ఉంచుకుంటే.... దారిలో రిపేర్ చేయవలసి వచ్చినపుడు- వీటిని తొడుక్కుంటే.... చేతులకు మురికి కాకుండా ఉంటుంది.

710) చాలాకాలముపాటు మద్యము సేవించి, మానేసిన వారికి- ఆరంభ ములో బాగా దాహము వేస్తుంది. మంచినీరు ఎన్నిసారులు త్రాగినా.... వారికి దాహము తీరదు. అలాంటివారు బాగా శుభ్ర పరచిన తుంగ గడ్డలను- మెత్తగా నలగగొట్టి మంచినీటి బిందె లేదా కుండలోవేసి; ఐదు గంటల తరువాత ఆ నీరు త్రాగితే.... దాహము తీరుటయే గాక.... ఆందోళన తగ్గి, ఉత్సాహము కలుగు తుంది. ఇరవై నాలుగు గంటల తరువాత ఈ నీటిలో వాడరాదు. మరలా క్రొత్తగా నీటిని తయారుచేసికొని త్రాగాలి.

711) కొన్ని పేపర్ క్లిప్స్‌ను- కుట్టుమిషన్ డబ్బాలో వేసికొంటే.... కుట్టేటప్పుడు 'టాకా'లు వేసే బదులు వీటిని వాడొచ్చు.

712) పెయింట్ చేసేటప్పుడు మధ్యలో పదినిమిషాలు ఆపవలసివస్తే.... బ్రష్‌లు కడగనవసరము లేకుండా.... వాటిని పాలిథిన్ కవర్‌లో పెట్టి, గాలి చొరకుండా రబ్బర్‌బ్యాండ్ వేస్తే.... మరల వాడే టప్పుడు మెత్తగానే ఉంటాయి.

713) హెయిర్‌డై మరకలు చర్మము మీదపడితే- సబ్బుతో పోవు. కొంచెము 'యుడికోలోన్'ను రాచి, రుద్దితే.... ఈ మరకలు పోతాయి.

714) కళ్ళజోడు స్క్రూలను- రంగులేని నెయిల్ పాలిష్‌తో పెయింట్ చేస్తే.... స్క్రూలు వదులై, పడిపోవుట జరుగదు.

వెట్ గ్రైండర్ వాడుకలో జాగ్రత్తలు

715) వెట్‌గ్రైండర్ క్రొత్తగా వాడే ముందు- తవుడు, ఉప్పువేసి గ్రైండ్ చేస్తే.... మట్టి, ఇసుక లాంటివి పాత్రానికి అంటుకుని వుంటే వచ్చేస్తాయి. దాని తరువాత సోప్ వాటర్‌పోసి, 'స్క్రబర్'తో తోమి, శుభ్రముగా కడగాలి. తరువాత నూకలుగాని, తక్కువ రకపు బియ్యముగాని నానబెట్టి వుంచినవి గ్రైండర్‌లో వేసి రుబ్బాలి. ఆ తరువాత క్లీన్‌చేసి, వాడుకోవాలి.

716) ఏమైనా పార్ట్స్‌పోతే.... వెంటనే వేయించుకోవాలి. పాత్రానికి, స్టాండ్‌కి వుండే గొలుసు ఊడితే.... ఏదో ఒకటి కట్టకూడదు. క్రొత్తది వేయించాలి.

717) గ్రైండర్ నుండి పిండితీసి వెంటనే మంచినీటితో కడిగి, ఆ నీటిని స్పాంజ్‌తో తీసి; అప్పుడు పొడిగుడ్డతో తుడిచి; కొబ్బరి నూనెను స్టీల్ భాగాలపైన లైట్‌గా పూయాలి. ఇలాచేస్తే.... తుప్పుపట్టదు. కొబ్బరిపీచుతో రుద్దితే.... గ్రైండర్ మీద గీతలు పడతాయి. స్పాంజ్‌తోగాని, మెత్తని కాటన్ గుడ్డతో గాని తుడవాలి.

718) గ్రైండర్ క్రొత్తది కొన్నపుడు- ముందుగా అందులో పచ్చి బి
గడ్డలు గాని; పచ్చిపసుపు కొమ్ములుగాని వేసి రుబ్బాలి. తరువా
ఎక్కువ నీటితో కడగాలి. ఇలాచేస్తే.... జాతికి సంబంధిం
ఇసుక రాదు.

వేసవి జాగ్రత్తలు

719) ఎండాకాలములో- చల్లని పానీయాలకన్నా.... నిమ్మకాయ మ
సేవించుట చాలా మంచిది.

720) పచ్చిమామిడి కాయను కాల్చి, రసముతీసి, కొద్దిగా పంచదారకలి
త్రాగితే.... వడదెబ్బనుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

721) కాయకూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా వాడుట చాలా మంచి
నూనె పదార్థాలు, మద్యపానము, మాంసము వంటివి తగ్గించి
ఆరోగ్యానికి మంచిది.

722) పుచ్చకాయ దాహాన్ని తొలగించుటయే గాక.... మూత్ర సంబం
మైన వ్యాధులనుండి కాపాడుతుంది.

723) ఎండాకాలములో కుండలోని నీరు త్రాగుట చాల మంచిది.

724) రాగిజావలో- మజ్జిగపోసి, కొద్దిగా ఉప్పువేసికొని త్రాగితే
ఎండనుండి రక్షణ కలుగుతుంది.

725) రెండుపూటలా శుభ్రంగా స్నానము చేయాలి. గంధపు (శాండ
సబ్బుతో స్నానము చేయుట శరీరానికి మరీ మంచిది.

726) ఒళ్ళు పేలకుండా.... శాండల్ పౌడర్ వాడాలి.

727) తాటిముంజల నీరు ఒంటికిరాస్తే.... ఒళ్ళు పేలదు. ఒళ్ళు పే
తగ్గుతుంది.

728) ఒళ్ళు పేలుతున్నప్పుడు- బొప్పాయి పండు ముక్కను ఒళ్ళు
రుద్దితే.... ఒళ్ళు పేలుట తగ్గుతుంది.

729) తమలపాకుల రసమును- పేలినచోట రాస్తే.... ఒళ్ళు పే
త్వరగా తగ్గుతుంది.

మధ్యాహ్నపువేళలో- త్రాగే సోడానీళ్ళతో ఒళ్ళంతా తుడిస్తే....
ఎన్నపిల్లలకు వడదెబ్బ తగలదు.

మధ్యాహ్నపువేళలో- పిల్లలను బయటకు తీసికొని వెళ్ళకూడదు.

ఉల్లిగడ్డను సగానికి కోసి; పసిపిల్లలను పడుకోబెట్టే చోటుకు
నాలుగు అడుగుల దూరములో- నాలుగు ముక్కలను పెట్టండి!
ఉల్లిఘాటు- గాలిలో కలిసి, పసిపిల్లలకు వడదెబ్బ తగలకుండా
ఉంటుంది.

నిమ్మకాయ, తేనె కలిపిన రసమును త్రాగిస్తే.... పిల్లలకి వడదెబ్బ
తగులదు.

చెఱుకురసము త్రాగితే.... వేడి తగ్గుతుంది. దప్పికా తీరుతుంది.

మధ్యాహ్న సమయములో- కర్బూజపండు, తాటిముంజలు, పుచ్చ
కాయ, ద్రాక్ష వంటివి తింటే.... వేడి, ఉడుకు తగ్గి; శరీరానికి
చలువచేస్తుంది.

కొబ్బరి బొండాలనీరు త్రాగుట వలన వేసవిలో ఉడుకు, వేడి,
దాహము తీరుతుంది. చలువచేస్తుంది. నీరసానికి, విరేచనాలకు,
బాలింతులకు కొబ్బరి బొండాలనీరు వాడటం చాలా మంచిది.

వేసవిలో పిల్లలకు- వదులుగావుండే లైట్ కలర్ కాటన్ గుడ్డలే
వాడాలి.

పిల్లలకు సమ్మర్ కటింగ్ చేయిస్తే ... హాయిగా, ఆనందముగా
చిరాకు లేకుండా ఉంటుంది.

మజ్జిగ తేటలో- గంజి, నిమ్మరసము- ఉప్పు వేసికొని త్రాగితే....
కళ్ళ మంటలు తగ్గుతాయి.

బెల్లముతో ఉడికించిన బియ్యపు పాయసము తింటే.... వేడి
తగ్గుతుంది.

వేసవికాలములో- చన్నీళ్ళ స్నానముకన్నా.... గోరువెచ్చని నీటి
స్నానము ఎంతో మంచిది.

742) ఎండాకాలములో- చిటికెడు ఉప్పును మంచినీటిలో కలుపుకొ
త్రాగితే.... నీరసము రాదు.

743) ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే.... పరగడుపున- ఒకగ్లాస్ మంచినీటిలో
నిమ్మరసము పిండుకొని, అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొ
త్రాగుతుంటే.... హాయిగా వుంటుంది. నిమ్మరసములో- ఉప్పు
బదులు పంచదార కలుపుకోకూడదు.

744) వేసవిలో- తప్పనిసరిగా గోరువెచ్చని నీటితో ఉదయ-సాయంత్ర
అందు స్నానము చేయాలి. లేతరంగు లేక తెలుపురంగు దుస్తుల
ఎదులుగా ఉండే పలుచని దుస్తులను, వస్త్రాలను మాత్ర
ధరించాలి

745) ఎండాకాలములో- చెమట వలన చర్మము పేలిపోతూ వుంటు
అటువంటప్పుడు చర్మము పేలకుండుటకు స్నానము చేసిన
వాత, అఱుగదీసిన మంచిగంధమును రాసుకోవాలి.

746) వేసవిలో లభ్యమయ్యే తాటిముంజలు, మామిడి, ద్రాక్ష, ఖర్బూ
అనాస, పుచ్చవంటి పండ్లు దాహాన్ని తగ్గించి, మేలు చేస్తా
కాబట్టి ప్రతి నాలుగు గంటలకోసారి ఏదైనా పండ్ల రసాన్ని
కొనుట మంచిది.

747) ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరుగుట వలన తలనొప్పి వచ్చినా,
తిరిగినట్లున్నా.... చిన్న అల్లపుముక్కను నూరి, నిమ్మరసమ
కలిపి త్రాగితే.... వెంటనే ఉపశమనము కలుగుతుంది.

748) వేసవిలో- జిడ్డు చర్మానికి దోసకాయ రసము పట్టించి, పావు
తరువాత కడుక్కోవాలి.

749) పదిరోజులకోసారి ముల్తానీమట్టి, చందన పౌడర్, రోజ్ వ
వీటిని కలిపి; చర్మానికి పట్టించి, పావుగంట తరువాత కడ
చర్మానికి తాజాదనము చేకూఱుతుంది.

750) కర్బూజపండు రసమును- ముఖానికి పూసుకోవాలి. కర్బూజ
గ్లూకోజ్ ముఖానికి మెఱుపుదనాన్ని కలిగిస్తుంది.

751) ఇంటికి తెలురపుంగు వేయించుకుంటే.... చల్లగా వుంటుంది.

752) ఇంటిలోని- గచ్చును చల్లని నీటితో కడగాలి.

753) మధ్యాహ్న సమయములో కిటికీలకు, తలుపులకు- వట్టివేరుల చాపలను కట్టి, వాటిమీద నీళ్ళు చల్లుతుంటే.... రూమ్అంతా చల్లగా, సువాసనగా వుంటుంది.

754) సంటిబిడ్డలున్నవారు ఎండవేడిని ఎక్కువనిపిస్తే... రూమ్‌లో పాచపు మునిగే నీరుపోసి, తూములకు బిరడాను పెట్టి; ఫ్యాన్ వేస్తే.... రూమ్ చాల చల్లగా వుంటుంది.

755) వట్టివేరుల చాపలు లేకపోతే.... కిటికీలకు, గుమ్మాలకు పలుచని బ్లాంకెట్‌లను తడిపి, కట్టుకుంటే.... గాలి చల్లగా వస్తుంది.

756) ఎండ వచ్చే సమయములో- ఎండలోపలికి రాకుండ.... కిటికీలు, తలుపులు మూయాలి.

757) ఎండాకాలములో అధిక ఉష్ణోగ్రత వలన జ్వరాలు, తలనొప్పులు, నీరసము, అలసటలు వస్తాయి. వాటినుండి రక్షణకోసము- ఎండ వేళలో సాధ్యమైనంత వరకు తిరుగుటను తగ్గించాలి.

758) వేసవిలో చల్లదనముకొరకు- అన్నము వార్చిన పలుచటి గంజి కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని త్రాగితే ఫలితము వుంటుంది.

759) ఉదయము పూట ఇడ్లి వంటి తేలిక ఆహారపదార్థాలను తీసికొంటే మంచిది. వేడిచేసే దోసె, చపాతి, పూరివంటి వాటిని తినకూడదు.

760) నిమ్మ పానీయాలు బజారులో త్రాగరాదు. గ్లాస్‌లు శుభ్రముగా కడుగరు. అంతేగాక ... పంచదారకు బదులు శాక్రిన్ కలుపుతుంటారు. అందువలన అనారోగ్యము కలుగుతుంది.

761) గ్లాసనీటిలో- ఒకటి-రెండు నిమ్మకాయలకు మించి రసము పిండరాదు. నిమ్మరసములో నీరు కలుపుకోకుండా తీసికోరాదు. అందుచేత జీర్ణాశయము దెబ్బతినే అవకాశము ఉన్నది. నీరు కలిపిన నిమ్మరసములో- ఉప్పు కలుపుకొనుట మంచిది.

762) నిమ్మరసము వేసవిలో తప్పకుండా త్రాగాలి. మిగతా కాలాలలో కూడ త్రాగదగినదే. ఉబ్బస రోగులకు ఎముకల బలహీనతకు మంచిది. నిమ్మరసములోవున్న కాల్షియమ్- ఎముకల పటుత్వానికి దంత పటుత్వానికి పనికివస్తుంది!!!

763) నిమ్మరసములో అజీర్ణమును దూరముచేసే మంచి గుణము వున్నది. ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసము సేవిస్తే.... అజీర్ణము తగ్గిపోతుంది. శరీరములోని నాడుల ఒత్తిడిని తగ్గించి, ప్రశాంతత నిస్తుంది.

764) వేసవిలో నిమ్మకాయలను చాల రోజులపాటు నిలువ చేసికోవా లంటే.... వాటిపైన వ్యాజ్‌లైన్ రాచి, టిష్యూ పేపర్‌లో ప్యాక్ చేసి వుంచాలి.

5) అనేక రోగాలను దూరముచేయగల నిమ్మరసమును- గృహిణులు తమ పిల్లలతో ప్రతిరోజూ త్రాగించుట మంచిది. నిమ్మరసములో 'విటమిన్-C' ఎక్కువ- నిమ్మరసములోని పొటాషియమ్‌శరీరానికి, కండరాలకు మృదుత్వాన్నిచ్చి; శరీరమును కాంతివంతముచేస్తుంది.

66) ఎండలో తిరిగిరాగానే- చల్లని నీటితో కళ్ళను కడుగుకొంటే.... కళ్ళకు వేసవిబాధ తగ్గిపోతుంది.

767) వేసవిలో విటమిన్-A పుష్కలముగా ఉన్న క్యారట్ వంటివి తీసి కొంటుంటే.... కళ్ళు కాంతివంతముగా ఉంటాయి.

768) తప్పక ఎండలో తిరగవలసిన పనులు ఉన్నవారు డాక్టర్ దగ్గర టెస్ట్ చేయించుకొని చలువ కళ్ళద్దాలు వాడాలి. చౌకరకము కళ్ళద్దాలు వాడుటవలన.... ప్రయోజనముకన్నా దుష్ఫలితాలు అధికముగా వుంటాయి.

769) ఎండలో బయటికి వెళ్ళి వచ్చినపుడుగాని, అలసటగా ఉన్నపుడు గాని గ్లాస్ నిమ్మరసము తీసికొంటే.... ఎంతో రిలీఫ్‌గా ఉంటుంది.

770) సీలింగ్ ఫ్యాన్ అడుగుభాగాన తడిపిన గుడ్డను కడితే.... చల్లని గాలి వస్తుంది. ఆ గుడ్డపు తడి ఆరగానే మార్చుటమో లేదా నీరు చల్లటమో చేయాలి.

771) కొద్దిపాలలో మ
వారు సేవిస్తే..

772) అల్లపురసమును
దగ్గు, జలుబు

773) పరగడుపునే వ
వ్యాధులు నిరో

774) అల్లము, వెల్లు
నివారిస్తాయి.

775) రోజూ ఐదు
నిరోధిస్తాయి.

776) అల్లపు మురబా
కడుపుమంటా

777) ప్రతిరోజూ వెల్ల
మైన పదార్థాల

778) చన్నీటి స్నాన
స్నానము చేసే

779) దంతాలలో క్రిములు చేరిగాని లేక వేరే ఏ
నొప్పిగా ఉన్నపుడు.... ఉత్తరేణి ఆకులను
కడిగి, దంచి, రసముతీసి; ఆ రసాన్ని-
పూచిన వెంటనే ఉపశమనము కలుగుతుంది.

780) ఉత్తరేణి వేరును- ఎండించి, పొడిచేసి, చిటి
మిరియాలపొడి కలిపి; సేవించిన.... దగ్గు

781) ఉత్తరేణి ఆకులను- శుభ్రముగా కడిగి,
ఆ రసాన్ని దెబ్బతగిలినచోట రాచిన....
ఆగిపోయి, అ తరువాత పుండు మానిపోతు

782) ఉత్తరేణి మొక్కను- వేడినీటిలో మరగించి, అవసరమైనన్ని చల్లని నీరు కలిపి; స్నానము చేస్తుంటె.... శరీరముమీది దురదలు తగ్గుతాయి.

783) కందురీగల వంటి కీటకములు కలచినపుడు- ఉత్తరేణి ఆకును చేతిలో నలిచి, ఆ రసాన్ని కాటువేసినచోట రాచినచో.... వెంటనే బాధకు ఉపశమనము కలుగుతుంది.

784) తోటకూర ఆకులను- ముద్దగా నూరి, ఆ ముద్దను గజ్జికురుపుల మీద రాస్తే.... దురద తగ్గుటయే గాక.... ఆ గజ్జి తగ్గిపోతుంది.

785) మల్లెపూలను- కళ్ళకు కడితే.... కళ్ళ మంటలు, నీరు కారుట తగ్గుతాయి.

786) గుంటగలగర, అరటిఊచల రసము, పారిజాతపూలు, మల్లెపూలు, మందారపూలు, తెల్లగలిజేరు, సరస్వతి ఆకు, కర్జూరాలు బావంచాలు, వట్టివేళ్ళు- వీటిని- నూనెలోవేసి; కాచి, దించి, వడపోసి, ప్రతిరోజూ తలకు రాచుకొంటుంటే.... శారీరకపుష్టి, కలుగుట, తెల్లి వెంట్రుకలు నల్లనగుట జరుగును.

787) ఒక గ్రాము వేపగింజల చూర్ణమును- మూడు తమలపాకులలో పెట్టి, రోజుకొకసారి తినిపిస్తే.... కడుపులోని నులిపురుగులు హరిస్తాయి.

788) దానిమ్మ బెరడును- చూర్ణము చేసి, పూటకు ఒకటిన్నర గ్రామ్ లేదా అణాఎత్తు సేవిస్తున్న.... పిల్లల కోరింతదగ్గు తగ్గుతుంది.

789) మంచి కొబ్బరినూనెను- పూటకు ఒకటిన్నర గ్రాములు లేదా బేడెత్తు ప్రకారము సేవిస్తున్న....పిల్లలకు కోరింతదగ్గ తగ్గుతుంది.

790) సొరకాయనూనెను- పగిలిన పాదాలకు, అరచేతులకు మర్దన చేస్తే.... పగుళ్ళు మానిపోతాయి.

791) సొరకాయ రసమును- కంట్లో వేసికొంటే.... కంటికి చలువచేసి, అలసట పోతుంది.

792) సొరకాయతో చేసిన పులుసు సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కామెర్ల రోగులకు, మూలవ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, మానసిక ఉన్మాదము ఉన్న రోగులకు మంచి చేస్తుంది.

793) దగ్గితే రక్తము పడేవారికీ, నరాల ఉద్రిక్తత ఉన్నవారికీ- ఒక గ్లాస్ అనపకాయ రసములో- ఒక చెంచా నిమ్మరసము కలిపి; ఇస్తే.... నెమ్మది కలుగుతుంది.

794) హిస్టీరియా రోగులకు– సొరకాయ గుజ్జుము తలకు పట్టిస్తే.... ఉపశమనము కలుగుతుంది.

795) అనపకాయ తొక్కలో పొటాషియమ్ అధికము మూత్రము సరిగా రానివారు- అనపకాయ పెచ్చులరసము త్రాగితే.... మూత్రము సాఫీగా వస్తుంది.

796) ఉబ్బస వ్యాధి గలవారికి- ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ మేలు కలిగిస్తాయి. ఉబ్బసవ్యాధిని అదుపుజేస్తాయి.

797) ఒక ఔన్స్ సొరకాయ రసములో- ఒక ఔన్స్ లేత కొబ్బరినీరు కలిపి; ఈ మొత్తము ఒక డోస్‌గా ప్రతి పదినిమిషాల కొక డోస్ ఇస్తుంటే.... కలరా విరేచనాలను, క్రిమి సంబంధిత విరేచనాలను తగ్గించి; ఒంటికి మేలు కలుగుతుంది. 'సెలైన్' అందుబాటులో లేనపుడు తాత్కాలికముగా ఇది మంచి వైద్యము!

798) తెల్ల సొరకాయకంటె ముదురు ఆకుపచ్చ సొరకాయ మంచిది. సొరకాయ తొక్కతో- ముఖము రుద్దుకొంటే.... చర్మము తెల్లబడుతుంది.

799) కొద్దిగా బెల్లము, అల్లము కలిపి; ఒక కప్పు నీటిలో కాసేపు మరగించండి! దానిని గోరువెచ్చగా రోజుకు రెండుమూడు సారులు త్రాగితే.... 'గ్యాస్ట్రబుల్' పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

800) మిరియాల చారు కాచుకొని, అన్నములో కలుపుకొని తింటే... ఆకలి పెరుగుతుంది. జలుబుకు కూడ బాగా ఉపయోగపడుతుం

801) అనాసరసము త్రాగితే.... దాహము తీరుతుంది.

802) వేపాకులను, గోంగూర ఆకులను సమభాగాలుగా ముద్దగా నూరి; బోదకాలుకు కడితే.... వాపు తగ్గుతుంది.

803) పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి తింటుంటే.... ఉబ్బస రోగులకు మేలు చేస్తుంది.

804) వెల్లుల్లిపాయలను- మెత్తగా నూరి, వ్రణాలమీద వేసి కడితే.... త్వరగా మానుతాయి.

805) ముదిరిన కొబ్బరి చిప్పలను- నిప్పులమీద కాల్చి, చమురు తీసి; తామర, గజ్జి ఉన్నచోట ఆ చమురు పూస్తే.... దురదతగ్గి, తామర పోతుంది.

806) బాగా పండిన పనస ఆకులను- ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, నూనెలో కలిపి; ముద్దగా చేసి, ఈ ముద్దను- గజ్జిపై అంటిస్తే.... గజ్జి తగ్గుతుంది.

807) గులాబీపూలను- రోజూ తింటుంటే.... అతి మూత్రము తగ్గుతుంది.

808) నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు- పచ్చి ఉల్లిపాయను- నమలి తింటే.... దుర్వాసన దూరమౌతుంది.

809) చన్నీటి స్నానము- రక్తప్రవాహమును మెఱుగుపఱచి, రక్తపు చిక్కదనమును- తగ్గించి, తెల్లకణాల సంఖ్యను అభివృద్ధి చేస్తుంది. అందువలన ఒంటినొప్పులు తగ్గడమే గాక.... రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

810) టీ పొడిని- నీటిలో వేసి, బాగా మరగనిచ్చి, ఆ డికాక్షన్ త్రాగితే.... ఉబ్బసము, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి.

811) మొగలి పూలరేకులను- ఎండబెట్టి, చుట్టలా చుట్టి, పొగత్రాగితే.... ఉబ్బసము వలన వచ్చే ఆయాసము తగ్గుతుంది.

812) వెల్లుల్లి రసము ఆరుచుక్కలు, ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి; త్రాగితే.... ఉబ్బసము, ఆయాసము తగ్గిపోతాయి.

813) ప్రతిరోజూ రెండు టొమేటోపండ్లను ఉదయముపూట తీసికొంటే.... రక్త శుద్ధి కలుగుతుంది.

814) టొమేటో పండ్ల రసములో- తేనె కలిపి; త్రాగితే.... శ్వాసకోశ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

815) టొమేటో రసముతో- షర్బత్ చేసికొని వేసవిలో త్రాగితే.... దాహము తీరి, ఆకలి పెరుగుతుంది.

816) స్థూలకాయులకు- చక్కెరవ్యాధి, రక్తపోటు, గుండెజబ్బుల వంటివి త్వరగా వస్తాయి. కాబట్టి... శారీరక బరువు తగ్గుటకు మితముగా తగిన వ్యాయామము అవసరము!

817) మితముగా పెరుగు వాడుటవలన- మనిషి ఆరోగ్యమును రక్షించి, ఆయువును పెంచుతుంది.

818) పెరుగులోని 'లాకోబాసిల్లస్' పరిశుభ్రమైన 'హైడ్రోజన్ పెక్సైడ్'ను, మంచి ఎంజైమ్‌లను, ఏంటి బయాటిక్ రసాయనాల తయారు చేస్తుంది. శరీరములోని హానికరమైన 'బాక్టీరియా'ను హతమార్చి, 'రోగనిరోధకశక్తి'ని పెంచుతుంది.

819) పెరుగులోని 'లాకోబాసిల్లస్' కణుతులను నిరోధించగలదు.

820) క్యాన్సర్, గొంతులో పుండు, కడుపులో పుండ్లు వంటి వాటిని 'లాకోబాసిల్లస్' నయము చేయగలదు. విషపూరిత 'బాక్టీరియా'ను హతమార్చ గలదు.

821) పెరుగు వాడటం వలన- అతిగా పెరిగే క్రొవ్వును అదుపులో ఉంచుకోవచ్చును. అంతేగాక.... శరీరానికి అదనపు విటమిన్ పోషకపదార్థాలు లభ్యమౌతాయి.

822) పెరుగులో థియామిన్, రిబోప్లావిన్. ఫోలిక్ ఏసిడ్, విటమిన్ **B**-12, ఇతర ప్రొటీన్స్ స్వచ్ఛమైన పెరుగు తినుట ద్వారా లభించ గలవు.

823) పాలు, తేనె కలిపి; త్రాగితే.... నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది,

824) రోగికి నీరసము అధికమైనపుడు ప్రథమ చికిత్సగా 'గ్లూకోన్-D' నీటిలో కలిపి; రెండు-మూడుపర్యాయములు ఇవ్వాలి. తక్షణమే నీరసము నెమ్మదిస్తుంది. గ్లూకోజ్ వలన మనిషికి నీరసము తగ్గి, హుషారు రానప్పుడు 'సెలైన్' ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

825) ప్రాతఃకాలమందు నిద్రలేచుట తోడనే- మంచినీరు త్రాగవలెను. రాత్రి పండుకోబోయే ముందు వేపించిన కరక్కాయ పొడిని మూడువ్రేళ్ళ కొచ్చినంత తినవలెను. రాత్రిపూట భోజనములో పాలు పోసికోవలెను. "సర్వరోగనివారిణి" అనదగు ఈ పద్ధతిని ఆచరించిన... రోగాలు దరిచేరవు.

826) వేడి పాలలో- చిటికెడు పసుపు, మిరియాలపొడి కలిపి; రాత్రి పడుకోబోయేముందు త్రాగితే.... దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

827) ఏపిల్‌పండు ముక్కలను- దంచి, గుజ్జుచేసి, చెంచాతో గొంతుకి అంటేటట్లు నెమ్మదిగా తింటే.... గొంతునొప్పి, మంట తగ్గుతాయి.

828) లేతకొబ్బరి తింటే.... గొంతునొప్పి తగ్గుతుంది.

829) జాజికాయ, చందనము, మిరియాలు- వీటిని మెత్తగా పొడిచేసి; మొటిమలకు రాస్తే.... మొటిమలు పోయి, అందముగా కనిపిస్తారు.

830) పుదీనా ఆకుల రసాన్ని- రాత్రి పడుకునేముందు ముఖానికి రాచుకొని, ఉదయము కడుక్కుంటే.... మొటిమలు తగ్గుతాయి.

831) ఇనుప మూకుడులో- గ్లాస్ నీరుపోసి, అర టీస్పూన్ ఉప్పు కలిపి; బాగా మరగనిచ్చి, నీరు చల్లారాక- సీసాలో భద్రపఱచి, 'ఏంటీ సెప్టిక్ లోషన్'గా వాడుకోవచ్చును.

832) పిల్లలు నిద్రపోకపోతే.... జాజికాయను- నాలుగుచుట్లు అఱగదీసి, పాలలోవేసి, పడితే నిద్రపోతారు.

833) జ్వరముగా ఉన్నప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగితే.... జ్వరము తగ్గే అవకాశము వున్నది.

834) నీళ్ళ విరేచనాలు లేదా అతిసారవ్యాధి సోకినపుడు.... గ్లాస్ నీటిలో చారెడు పంచదార, చిటికెడు ఉప్పు కలపిన మిశ్రమమును- గరిటెతో రోగికి తఱచుగా పడితే.... విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

835) నిమ్మరసమును- నీటిలో పిండి, ఆ నీటితో స్నానము చేస్తే.... ఒంటి దురదలు తగ్గుతాయి.

836) నీరుల్లిపాయను- మెత్తగా నూఱి, దీనితో పళ్ళుతోముకొంటే.... చిగుళ్ళ నుంచి రక్తము కాఱుట తగ్గిపోతుంది.

837) వెల్లుల్లిపాయలలో- నిమ్మరసము కలిపి; ముద్దగా నూఱి, తలకు పట్టిస్తే.... చుండు, పేలు తగ్గిపోతాయి.

838) నీరుల్లిపాయ ముక్కను- వాసనచూస్తే.... ముక్కులనుండి రక్తము కాఱుట తగ్గిపోతుంది.

839) కడుపులో ఆమ్లము ఎక్కువై, పుల్లత్రేపులు వస్తున్నపుడు- ఉప్పు కలిపిన నీరు త్రాగితే.... పుల్లత్రేపులు తగ్గుతాయి.

840) B.P. తక్కువగా ఉన్నవారు- కొద్దిగా ఉప్పునీటిని త్రాగితే.... నీరసము తగ్గుతుంది.

841) తములపాకులకు- ఆవనూనెరాచి, నిప్పులమీద వేడిచేసి, వాటిని గొంతుచుట్టూ వేసి కట్టుకడితే.... కంఠవాపు తగ్గుతుంది. గొంతు లోని పుళ్ళు తగ్గుతాయి.

842) తలస్నానము చేసినపుడు-కళ్ళలో కుంకుడుకాయ రసముపడి మంట పుడుతుంటే.... ఉప్పుకల్లు నోటిలో వేసికొని, ఆ ఊట మింగు తుంటే.... కళ్ళమంట తగ్గుతుంది.

843) నేరెడు గింజల రసమును- త్రాగుతుంటే.... అతి మూత్రము, చక్కెరవ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.

844) స్థూలకాయులు ప్రతిరోజూ ఉదయముపూట నిమ్మరసములో- తేనె కలిపి త్రాగితే.... సన్నబడతారు.

845) పనిమందిలో- మాట్లాడేటప్పుడు, పాటపాడేటప్పుడు హటాత్తుగా కొంగఱికి గొంతు పట్టుకుంటుంది. అలాంటపుడు చిటికెడు ఉప్పును నాలుకపైన వేసికొని, చప్పరిస్తే.... గొంతు సాఫీగా వుంటుంది.

846) విషాహారము తిన్నవారికి గ్లాస్ నీటిలో- మూడు టీ స్పూన్‌ల ఉప్పు కలిపి; త్రాగితే.... కొన్ని నిమిషాలలో వాంతై ఉపశమనము కలుగుతుంది.

847) గడ్డము చేసికొన్నాక- పటికతో రుద్దుకొంటే.... సెప్టిక్ అవదు.

848) ఆముదము పట్టిస్తే.... చర్మము మెత్తబడి, కాలి పగుళ్ళ బాధ తగ్గుతుంది.

849) దెబ్బలు తగిలినచోట- పటికతో రుద్దితే- అవి త్వరగా మానుతాయి.

850) గాయాలు, పుళ్ళు త్వరగా మానాలంటే.... కరక్కాయ కషాయ ముతో కడగండి!

851) గింజతీసిన కరక్కాయముక్క, పటిక బెల్లపుముక్క ఈ రెండూ బుగ్గన పెట్టుకొని; ఆ రసమును- కొద్దికొద్దిగా మ్రింగుతుంటే.... దగ్గు వెంటనే తగ్గుతుంది.

852) పుండ్లపైన పత్తిఆకు రసముపూచి, కట్టుకడితే ... వెంటనే పుండ్లు మానుతాయి.

853) కామెర్లతో బాధపడేవారు- కరక్కాయ చూర్ణాన్ని తేనెతో రెండు పూటలా తీసికొంటే.... వ్యాధి తగ్గుతుంది.

854) నిప్పులపైన శొంఠిని కాల్చి, పొడిచేసి, అందులో సమముగా సైంధవ లవణము కలిపి, నూరి; పూటకు చిటికెడు పొడిని- తేనె లేదా మజ్జిగ అనుపానముతో సేవిస్తే.... కడుపు ఉబ్బరము, కడుపులో గాలి క్షణంలో తగ్గుతాయి.

855) చిన్నపిల్లలు మలబద్ధకముతో బాధపడుతుంటే.... రోజుకు రెండు స్పూన్‌ల ద్రాక్షరసము ఇస్తే.... మలబద్ధకము పోతుంది.

856) గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గాలంటే.... రోజుకు రెండుసారులు కప్పు పాలలో- ఒక వెల్లుల్లి రేక ముక్కలుగా చేసి వేసి, బాగా మరగ నిచ్చి; వెల్లుల్లి ముక్కలను తీసేసి; ఆ పాలు త్రాగితే మంచి గుణము కనిపిస్తుంది.

857) కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడేవారు కరక్కాయ చూర్ణాన్ని- కొంచెము ఆముదముతో కలిపి, ఉదయము- రాత్రి తీసికొంటే.... కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

858, ఉడకపెట్టిన గ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను మాత్రము కొంచెము సాల్ట్, పెప్పర్ జల్లి తింటే.... శరీరము లావుగాకుండా ఉండుటయే గాక.... తగినశక్తి సమకూరుతుంది.

859) చిన్నపిల్లల కడుపులో నొప్పికి గానీ లేదా క్రిముల నివారించుటకు గానీ- నీటిలో కాస్త లవంగపొడి కలిపి త్రాగాలి.

860) యూకలిప్టస్ ఆయిల్‌నందు- దూదిని ముంచి; తల వెంట్రుకలకు, కుదుళ్ళకు రుద్ది; అరగంట తరువాత తలస్నానము చేస్తే.... చుండు తగ్గుతుంది.

861) బోదకాలుతో బాధపడేవారు- కాలు వాపు తగ్గడానికి ప్రతిరోజు ఆవుపాలతో- కాలును మర్దన చేస్తుండాలి.

862) మెంతికూర ఆకులను- మెత్తగా నూరి, ఈ పేస్ట్‌ని తలకి పట్టించి, ఆరిన తరువాత తలస్నానము చేస్తుంటే.... జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది. అందముగా వుంటుంది.

863) ఎలర్జీ వలన శరీరముపై దద్దుర్లు ఏర్పడితే....ధనియాల కషాయము త్రాగాలి. దద్దుర్లు క్రమముగా నివారిస్తాయి.

864) ఆరు భాగాల నారింజ రసము, ఒకభాగము క్యారట్ రసము, ఒక భాగము నిమ్మరసము- వీటిని కలిపి; ఆ మిశ్రమాన్ని రోజుకు మూడుసారులు- సారికి సగముకప్పు చొప్పున త్రాగితే.... నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది.

865) మలబద్ధ నివారణకు మంచి శక్తి కలుగుటకు, యౌవన పరిరక్షణకు ప్రతిరోజూ కర్జూరపండు తినాలి.

866) ఒక టీస్పూన్ కొబ్బరినూనె, ఒక నిమ్మకాయ రసము, ఏడెనిమిది వెల్లుల్లిపాయల రసము- వీటిని కలిపి; తలకు మసాజ్ చేసి, రెండు

గంటలుంచి, తలరుద్దితే . పేలెక్కువగా వుండి, బాధపడేవారికి పేలు తగ్గుతాయి.

867) వెల్లుల్లి- 'గ్లూకోజ్' లెవెల్‌ను కంట్రోల్‌లో వుంచుతుంది. మధుమేహముతో బాధపడేవారు- నిత్యాహారములో వెల్లుల్లి వుండే విధముగా చూచుకుంటే.... ఎంతో మంచిది.

868) చేమంతి ఆకులతో కాచిన కషాయమును- ఉదయము ఒక ఔన్స్, సాయంత్రము ఒక ఔన్స్ తీసికొంటే.... విరేచనము సుఖముగా ఔతుంది.

869) ఉదయాన్నే పెరుగులో- నిమ్మకాయ పిండి, ముఖానికి పట్టించి, గంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... ముఖము అందముగా ఉంటుంది.

870) చేమంతి ఆకులను- నేతితో వెచ్చచేసి, నుదుటిపైన, కణతలమీద వేసి కడితే.... తలనొప్పి, కళ్ళు తిరుగుట మొదలైనవి తగ్గుతాయి.

871) తులసిరసములో- నిమ్మరసము కలిపి, ముఖానికి పట్టిస్తే.... శోభి వంటి మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

872) చేమంతి ఆకులను, పువ్వులను మెత్తగా నూరి; ఒంటిపైన దురద బున్నచోట రాస్తే.... దురదలు వెంటనే తగ్గుతాయి. నోటిపూత వుంటే.... నోటిలోపల రాస్తే.... పూత తగ్గుతుంది.

873) చేమంతిపూల రసాన్ని తేలు, జెర్రి వంటి క్రిములు కుట్టినచోట రాచి, గుడ్డకాల్చి పొగవేస్తే.... విషము హరించి, నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

874) చేమంతి ఆకులు, పూల కషాయముతో కురుపులు, గాయాలు కడిగేతే.... ముఖము జిడ్డుగా వుండదు.

875) పుదీనాఆకు, దోసకాయలను నూరి; ఇందు పటికపొడి కలిపి; ముఖానికి రాచుకుంటే.... ముఖము జిడ్డుగా వుండదు.

876) త్రాగేసోడా నీటిని- శరీరముమీద, మొహముమీద చల్లుకుంటే.... వడదెబ్బనుండి త్వరితముగా కోలుకుంటారు.

877) జేబులో గాని, చేతిలోగాని ఉల్లిపాయ ముక్కను పెట్టుకుంటే.... వడదెబ్బ తగలదు.

878) ఎండాకాలములో పిల్లలకు ఉష్ణప్రకోప జ్వరాలు వస్తాయి. అప్పుడు 'ఉడుకులామ్'తో తడిపిన గుడ్డను- నుదుటిమీద వేస్తే.... జ్వరము తగ్గుతుంది.

879) బంగాళాదుంపలు ఉడికించిన నీటిలో- పదినిమిషాలపాటు అరచేతుల నుంచితే.... చేతులు మృదువుగా ఉండుటయే కాక; వాటి గట్టి తనము పోతుంది.

880) రోజ్‌వాటర్, సెనగపిండి- ఈ రెంటినీ కలిపి శరీరానికి రాచుకొని స్నానము చేస్తే.... శరీరము మెత్తగా నిగనిగ లాడుతుంది.

881) నీరుల్లిపాయలను- బాగా మెత్తగా నూరి, తేనె కలిపి; ప్రతిరోజూ శరీరానికి రాచుకుంటే.... ముదతలు, మచ్చలు క్రమక్రమముగా తగ్గి; ప్రకాశవంత మగును.

882) తులసిఆకు రసమును- కళ్ళక్రింద రాస్తే.... మచ్చలు, నలుపు క్రమేణా తగ్గుతాయి.

883) వేపాకును- మెత్తగా నూరి, పసుపు కలిపి; గోరువెచ్చచేసి, పిల్లలకు వచ్చే వేడికురుపులకు రాస్తే.... అవి తగ్గుతాయి.

884) గంధమును- అరుగదీసి వ్రాస్తే.... పిల్లల తలమీది వేడికురుపులు, సెగగడ్డలు తగ్గుతాయి.

885) చిన్నపిల్లలకు అజీర్తిచేస్తే.... సోపును- వేపించి, పొడిచేసి, అర చెంచా పాలలో కలిపి పడితే.... అజీర్తి తగుతుంది.

886) సీతాఫలములోని గింజలను- ఎండబెట్టి, పొడిచేసి, కొబ్బరినూనెతో కలిపి; తలకు రాచుకుంటే.... పేలు పోతాయి.

887) మెత్తగా వండిన అన్నము మొదటి ముద్దలో- వేపించిన గసగసాలు కలిపి పెడితే.... బంక విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

888) చేతులు కాలి, మంటపుడుతుంటే.... కొన్ని ఆస్ప్రిన్ మాత్రలను- చల్లని నీటిలో వేసి, ఆ నీటిలో చేతులు మునిగేలా ఉంచండి! బాధ తగ్గుతుంది!!

889) కిస్‌మిస్ పండ్ల రసము త్రాగిస్తే, విరేచనము సాఫీగా ఔతుంది.

890) నిమ్మరసములో- తేనె, గ్లిసరిన్‌లను సమముగా కలిపి; తడవకు చెంచాచొప్పున రోజుకు మూడు-నాలుగు సారులు తీసికొంటుంటే.... దగ్గు తగ్గుతుంది.

891) వేపాకు రసమును- కొబ్బరినూనెలో వేసి, బాగా మరగపెట్టి; వాత నొప్పులున్నచోట రాచి, మర్దన చేస్తే.... నొప్పులు తగ్గుతాయి.

892) కురుపులు, పుళ్ళు రసిక కారుతుంటే.... వేపాకు కషాయముతో కడిగితే రసికారుట తగ్గటమేకాక.... అతిత్వరగా మానిపోతాయి.

893) మధుమేహవ్యాధి వున్నవారు- ప్రతిరోజూ.... పరగడుపున వేపాకు రసము త్రాగితే.... వ్యాధి నయమౌతుంది.

894) వేపాకును- నీటిలో మరగించి; ఆ నీటితో దెబ్బలు, కదుములు, గజ్జలలో బిళ్ళలు వంటి వాటికి కాపడము పెడుతుంటే.... అవి తగ్గిపోతాయి.

895) చుక్కకూర ఆకును బాగా నమిలి, కొద్దిసేపు నోట్లోవుంచి, తరువాత ఉమ్మివేస్తుంటే.... చిగుళ్ళ నొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి.

896) గోరువెచ్చని నీటిలో- కొంచెము పటిక పొడివేసి, రోజుకి మూడు పర్యాయములు పుక్కిలించి ఉమ్మేస్తుంటే.... నోటి దుర్వాసన, నాలుకవాపు తగ్గుతాయి.

897) కడుపులో నొప్పి, మంట ఉన్నవారు- ధనియాల కషాయములో మజ్జిగ కలుపుకొని త్రాగితే.... అవి తగ్గిపోతాయి.

898) మధుమేహముతో బాధపడేవారు- రాత్రిపూట వేడినీటిలో బాదము పప్పువేసి, ఉదయము లేవగానే ఆ బాదము పప్పుతోసహా నీరు త్రాగితే.... సుగర్ కంట్రోల్ ఔతుంది. బలము, జీర్ణశక్తి అధికమౌతాయి.

899) పండుకునే ముందు, నిద్రలేచిన తరువాత మంచినీరు త్రాగుట మంచి **అలవాటు!**

900) కాలిన గాయాలకు శుభ్రమైన బట్టను చుట్టి, వదులుగా కట్టుకట్టాలి.

901) ఒంటిపై బట్టలకి మంట అంటుకుంటే.... మందమైన పెద్ద దుప్పటో, రగ్గో, తువ్వాలో చుట్టి మంట లార్పాలి. అవి తడివైతే మంచిది. తడుపుటకోసము ఆలస్యము చేయకూడదు.

902) చల్లనినీటితో తడిపిన మందమైన గుడ్డను- కాలిన గాయాలపై వేసి, పదినిమిషాలు కప్పితే.... నొప్పికి ఉపశమనముగా వుంటుంది.

903) కాలిన గాయాలవలన వాపు కలుగవచ్చు. కనుక వ్రేళ్ళకి ఉంగరాలూ, చేతులకి గాజులూ వుంటే తీసేయాలి.

904) చెవిలో నూనెలు వేయుట మంచిదికాదు. దీనివలన 'సెబమ్'ని తయారుచేసే యంత్రము దెబ్బతింటుంది.

905) చెవిలో- ఎప్పుడూ 'సెబమ్' అనే ద్రవము ఉత్పత్తి ఔతుంది. అందువలన చెవి పొర తడిగాను, ఆరోగ్యముగాను వుంటుంది.

906) చెవితో ఏదిపడితే అది పెట్టి త్రిప్పుట మంచిదికాదు. వాటికి అంటుకున్న బాక్టీరియా, ఫంగస్ వంటివి చెవిలో ప్రవేశించవచ్చు.

907) చెవిని శుభ్రము చేసికొనుటకు- మెత్తని దూదిని గాని, మెలిపెట్టిన గుడ్డనుగాని ఉపయోగించాలి. పుల్లలు, పిన్నీసులు వాడరాదు.

908) చెవిలో 'సెబమ్' అధికముగా ఉత్పత్తి ఐనపుడు 'గుబిలి' ఏర్పడుతుంది. గుబిలి మెత్తబడుటకు- 'వాక్సోలివ్' గాని 'డివాక్స్ ఇయర్ డ్రాప్స్' గాని వేయాలి. అపుడు గుబిలి కరగుతుంది. ఆ తరువాత సున్నితముగా గుబిలిని బయటకు తీయాలి.

909) గుబిలి అధికముగా ఉండేవారు- మెత్తని దూదిని పుల్లకిచుట్టి, 4-5 రోజుల కొకసారి తీసికొంటూ ఉండాలి.

910) ఒక చిన్న ఉల్లిపాయను- ముక్కలుగా కోసి, మజ్జిగలో వేయండి! గంట తరువాత ఆ మజ్జిగ త్రాగితే.... శరీరములోని వేడిమి తగ్గిపోతుంది.

911) లవంగాలను- కాల్చి పొడిచేసి; కొద్దిగా తేనెవేసి, చప్పరిస్తే.... దగ్గు తగ్గుతుంది.

912) ఎక్కువగా దగ్గు వస్తున్నవారికి- క్యాబేజ్ రసములో పంచదార కలిపి ఇవ్వండి! దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

913) 'హై బ్లడ్ ప్రెషర్' వున్నవారు- అరికాళ్ళకు అరచేతులకు గోరింటాకు రాచుకుంటే.... స్వస్థత చేకూరుతుంది. మంట తగ్గుతుంది.

914) శరీరముపై- ఎక్కడైనా దెబ్బ తగిలి, బొప్పికడితే ... గోరింటాకును- నూరి, పట్టువేస్తే.... నొప్పి తగ్గడమేకాక.... పుండు నయమౌతుంది.

915) తలనొప్పి వున్నపుడు- గోరింటాకును నూరి, లేపనము చేస్తే.... తలనొప్పి తగ్గడమేకాక; తలకు చల్లదనము లభిస్తుంది.

916) అరికాళ్ళకు- గోరింటాకును నూరి రాచుకుంటే.... శరీరములో అధికముగా వున్న వేడి తగ్గుతుంది. దీనిలో పసుపు కలిపిరాస్తే ... పాదము మెత్తబడుతుంది.

817) గోరింటాకు నూనెను- వెంట్రుకలకు 'రాయడము వలన చిన్న వయసులో జుట్టు తెల్లబడుటను అరికట్టవచ్చు. జుట్టు అందముగా, ఒత్తుగా తయారౌతుంది. తలలో పేలు హరిస్తాయి.

818) నూరిన గోరింటాకును రాస్తే.... నల్లమచ్చలు దూరమౌతాయి. గోరింటాకు, సబ్బు సమభాగాలుగా కలిపి; మచ్చలపైన రాస్తే.... మంచి ఫలితాలుంటాయి.

919) పాదములో ముల్లుగాని, గాజుపెంకుగాని గ్రుచ్చుకొని; బయటకు రానప్పుడు- పసుపు గలిపిన బియ్యపు పిండిని ఉడకబెట్టి, కట్టు కడితే.... అవి బయటకు వస్తాయి.

920) తములపాకులు నమిలి, ఆ ఊట మ్రింగుతుంటే ··· కంఠస్వరము బాగుపడుతుంది. బొంగురు గొంతు పోతుంది.

921) ఆనపకాయ రసములో పంచదార కలిపి, రోజుకి రెండు మూడు సార్లు త్రాగితే.... మూత్రకోశములోని రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

922) గోంగూర ఆకులు,
నూఱి, కట్టుకడితే.
923) నిమ్మతొక్కలను-
కలిపి, రోజూ :
తగ్గుతాయి.
924) వాతము వలన వే
లతోపాటు- బెల్లవ
925) రెండు ఏలకులను-
దగ్గు, జలుబు త
926) గోరువెచ్చని నీటిలో
తప్పక పుక్కిలిస్తే
927) చెప్పు కఱచిన గా
రసము రాస్తే....
928) శరీరము కాలినపు
తగ్గించడమేగాక..
929) అంగోటాలు ఒరు
రసములో- బాద
కలిగి, పుండ్లు త

వా

930) ఎక్సర్ సైజ్ లు అ
కాలము, వర్షాకా
931) వేసవికాలములో :
వస్త్రాలు వేసికో
932) వేసవి వ్యాయామము చేసేవారు- వదులుగా వుండి; దేహమంతా
కప్పివుంచే నూలువస్త్రాలు ధరించాలి.

933) వేసవిలో వ్యాయామము చేసేవారు- లవణాలు, నీరు, ప్రొటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ వుండే పదార్థాలను కొంచెము ఎక్కువ తీసికోవాలి.

934) ఎండ వేడిమిని భరించలేనివారు- నీడగా వుండేచోట వ్యాయామము చేయాలి.

935) వేసవిలో స్విమ్మింగ్ చేయాలనుకున్నవారు- ఉదయము, సాయంత్రము మాత్రమే చేయాలి. ఎండలో చేయకూడదు.

936) మామూలు రోజులలో మాదిరిగా వేసవిలో అధిక శ్రమతో కూడిన వ్యాయామాలు చేయకూడదు. తేలికపాటి వ్యాయామాలే చేయాలి.

937) వేసవిలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారము తీసికోవాలి.

సరకులు నిలువచేయుటకు

938) నిలువఉన్న సేమియాను- వారానికొకసారి ఎండలో బెడుతుండాలి. లేనిపక్షమున సేమియా చెడిపోతుంది.

939) కొన్ని బియ్యపు గింజలను- కర్పూరపు డబ్బాలో వేస్తే.... కర్పూరము కరగకుండా వుంటుంది.

940) నిమ్మకాయలను- నీటిలో వేసివుంచితే.... రసము ఇగిరిపోకుండా వుంటుంది. నీటిని రోజూ మార్చుట మఱువరాదు.

941) పచ్చికొబ్బరి చిప్పలు పాడవకుండా వుండాలంటే.... కాస్త ఉప్పు చల్లి చూడండి.

942) చపాతీపిండి, ఉడికించిన కోడిగ్రుడ్డు, బగాళాదుంపలు వీటిని ఫ్రిజ్‌లో వుంచితే.... మూడురోజులదాకా తాజాగా వుంటాయి.

943) అరటి పండ్లను- గాజు జాడీలో వుంచి, గట్టిగా మూత బిగించి, ఫ్రిజ్‌లో పెడితే నల్లబడవు.

944) ఆకుకూరలు ఎక్కువకాలము తాజాగా వుండాలంటే.... కాగితపు కవర్‌లో వుంచి, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి.

945) బిస్కెట్ డబ్బాలో- పిడికెడు బియ్యము వేస్తే... బిస్కట్స్ ఖరకర లాడుతూ- మెత్తబడకుండా వుంటాయి

946) వర్షాకాలములో బిస్కట్స్ మెత్తబడకుండా వుండాలంటే.... వాటిని ఫ్రిజ్ స్టెబిలైజర్పైన జాగ్రత్త చేయాలి.

947) బ్రెడ్ నిల్వవుండాలంటే- దానికి చుట్టిన రేపర్ను విప్పకుండా.... ఫ్రిజ్లోని అడుగు అరలోగాని, బ్రెడ్ బాక్స్లోగాని ఉంచాలి.

948) ఐస్ను నిల్వ ఉంచవలసి వచ్చినపుడు- రంపపు పొట్టులో కప్పి ఉంచితే.... త్వరగా కరగిపోదు.

949) తడి ఇసుకపైన వుంచిన కుండలో- కూరగాయలను వుంచితే.... ఫ్రిజ్లో వుంచినట్లుగా- అవి తాజాగా వుంటాయి.

950) అల్లమును- తడిగుడ్డలో చుట్టి, వుంచితే.... చాల రోజులు నిలువ ఉంటుంది!

951) దుంపకూరలను- శుభ్రముగా కడిగి, తుడిచి, గాలితగిలే బుట్టలో పెడితే.... అవి చాలరోజులు నిలువ ఉంటాయి.

952) ధనియాలు, జీలకఱ్ఱ, మెంతులు ఉంచే సీసాలలో- ఒక ఉప్పుకల్లు గాని, ఇంగువగాని ఉంచితే.... అవి పాడయ్యే అవకాశము లేదు.

953) పచ్చిమామిడి కాయని- ముక్కలు చేసి, ఉప్పు అద్ది బాగా ఎండ బెట్టి, నిల్వచేసికొని, అవసరమైనపుడు వాడుకోవచ్చును.

954) బ్రెడ్ను- మస్లిన్ బట్టలో చుట్టి, గాలి తగిలేచోట ఉంచితే.... ఫ్రెష్గా వుంటుంది.

955) బియ్యానికి- కొద్దిగా పసుపురాచి వుంచితే.... పురుగులు పట్టవు. బియ్యపు డబ్బాలో- తులసి, వేప ఆకులు వుంచినా కీటకాలు చేరవు.

956) మైదాను- మూత గట్టిగా ఉన్న సీసాలోగాని, పాలిథిన్ కవర్లో గాని పెట్టి ఫ్రిజ్లో నిలువ చేసికోవచ్చును.

957) క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులను విడదీసి, శుభ్రముచేసి, ఎండబెట్టి, మూత గట్టిగా ఉన్న సీసాలో నిలువ చేస్తే.... మార్కెట్లో దొరక నప్పుడు తినాలనిపించినా వండుకోవచ్చును.

958) రవ్వను- జల్లించి, కొద్దిగా వేపించి నిలువచేస్తే.... పురుగులు పట్టవు

959) బెండకాయలను- కడిగి, తుడిచి, ముక్కలుగా కోసి, కొద్దిగా ఉప్పు రాచి, ఎండబెట్టి, నిలువ చేసికోవచ్చును.

960) కాకరకాయలను- కడిగి; ముక్కలుగా కోసి, పసుపు-ఉప్పు రాచి, రెండు లేదా మూడురోజులు ఎండబెట్టి నిలువ చేయవచ్చును.

961) వేడి పదార్థాలను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు.

962) రవ్వ, పిండివంటి వాటిని డబ్బాలో పోసేముందు జల్లించి, కొద్ది సేపు ఎండలో పెట్టి తరువాత నిలువ చేయాలి.

963) పప్పువంటి నిత్యావసర వస్తువులను- శుభ్రముగా కడిగి, తడి లేకుండా చేసి, కనిపిస్తూ ఉండే సీసాలో నిలువ చేస్తే.... అనుకూలముగా వుంటుంది.

964) వెన్న, నెయ్యి లాంటివి వారానికోసారి కొనుక్కొని; ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు. మాంసమును- వండుకునేరోజే కొంటే మంచిది.

965) ఉల్లిపాయను కోసి, సగముమాత్రమే ఉపయోగించినపుడు- మిగతా సగము ముక్కకు కోసిన ప్రక్క కొద్దిగా వెన్న రాచివుంచితే.... ఆరిపోకుండా నిలువ ఉంటుంది.

సుఖ నిద్రకు

966) ప్రతి రాత్రి నియమిత సమయానికి నిద్రపోవాలి. అలా వేళ తప్పకుండా నిద్రపోయే అలవాటు చేసికోవాలి.

967) రాత్రిపూట పండుకునేముందు- చల్లటి పానీయాలను త్రాగకూడదు. అలా చల్లని పానీయాలు త్రాగుట వలన- అదనముగా కొంత శక్తి ఖర్చు ఔతుంది.

968) నిద్రపోవుటకై- పండుకున్న తరువాత పాటలు వినుట, T. V. చూచుట వంటివి చేయకూడదు. ఎత్తు దిండ్లను తలక్రింద పెట్టుకోకూడదు.

969) రాత్రిపూట మితభోజనము చేసి, పండుకునే ముందే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేస్తే.... ప్రశాంతముగా, హాయిగా వుంటుంది.

970) చుట్టుప్రక్కల శబ్దాలు చికాకు కలిగిస్తే.... చెవులలో దూది పెట్టుకొని, ఎట్టి ఆలోచనల జోలికి పోకుండా పండుకోండి!

971) నిద్ర పట్టకపోయినా.... కళ్ళు మూసుకుని, కొన్ని రోజులపాటు క్రమము తప్పకుండా అలవాటు చేస్తే.... అదే సుఖనిద్రకు దారి తీస్తుంది.

972) సుఖనిద్రకు- చీకటి, నిశ్శబ్దము చాల అనుకూలముగా ఉంటాయి.

973) నిద్రపోయే ముందు వేడి పాలు త్రాగితే మంచిది.

974) సుఖనిద్ర వలన- మనిషికి ఎంతో ఉత్సాహము, ఆనందము లభిస్తాయి.

974-A) ఖాళీ కడుపుతో పండుకోకూడదు- కొందరికి వేడిపాలు త్రాగుట వలన నిద్ర బాగా వస్తుంది.

975) పడకగది విశాలముగా వుండాలి. చీకటిగా, తగినంత గాలి వచ్చేలా ఉండాలి. తగినంత వేడిగా, నిశ్శబ్దముగా ఉండాలి.

976) టీ, కాఫీ, చాక్లెట్స్ కలిపిన పానీయాలు; అధిక మోతాదులో మత్తు పదార్థాలు, సిగరెట్స్ ఇవన్నీ సాయంకాలము తీసికోకూడదు.

977) రాత్రి ప్రొద్దుపోయి భోజనము చేయకూడదు.

978) "పగటి నిద్ర- పనికి చేటు" అంటారు. కాబట్టి.... పగటిపూట ఎక్కువసేపు నిద్రపోకూడదు. అంతేగాక....పగటి నిద్ర వలన- రాత్రి నిద్రకు భంగము కలుగుతుంది.

979) మనిషికి భగవంతుడు ప్రసాదించిన వరము నిద్ర! నిద్ర తక్కువైతే .. మనిషి అనారోగ్యము పాలౌతాడు. శరీరము బడలికగా ఉంటుంది. అటువంటి సమయములో వయసు పైబడుతున్న వారిలో 'నిద్రలేమి' ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటివారు కొన్ని పద్ధతులు పాటిస్తే కొంతవరకు నిద్రపోవచ్చు.

980) నిద్రించే గదిలో- ఉష్ణోగ్రత సమస్థాయిలో ఉండాలి. టెంపరేచర్ అధికముగా లేదా శీతలముగా ఉన్నా... నిద్రకు అంతరాయము కలుగుతుంది.

981) సుఖనిద్ర కోరువారు- పొగత్రాగుట మానేయాలి. లేదా తగ్గించాలి.

982) రణగొణ ధ్వనులు, ఇరుగు–పొరుగు వారి సందడితో నిండి ఉన్న ఇండ్లలో నివసిస్తున్నవారు- చెవులలో దూది లేక ఇయర్ ప్లగ్స్ పెట్టుకొని, వీలైనంత వరకు ధ్వని వినిపించకుండా జాగ్రత్త వహించుట వలన సుఖనిద్రకు అంతరాయము కలుగదు.

983) నిరంతరము వ్యాయామము చేసే వారికి- ఇతరులకన్నా నిద్ర బాగా పడుతుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారు నిత్యము వ్యాయామము చేస్తే.... ఫలితము ఉంటుంది. అలాగని పండుకోబోయే ముందు వ్యాయామము చేస్తే.... అసలు నిద్ర పట్టకపోవచ్చును.

984) సొరకాయ తినుట వలన- మానసిక–శారీరక విశ్రాంతి మరియు సుఖనిద్ర లభిస్తుంది.

985) రెండు ఔన్స్‌ల నువ్వులనూనె, ఎనిమిది ఔన్స్‌ల తాజా సొరకాయ రసము వీటిని కలిపి; నీరు పూర్తిగా ఇంకిపోయేవరకు మరగించి, చల్లార్చిన తరువాత సీసాలో పోసికొని, దీనిని- తల నూనెగా ఉపయోగిస్తే.... కళ్ళ మంటలు తగ్గి, బాగా నిద్రపడుతుంది. చల్లదనము కలుగుతుంది.

986) ధనియాల కషాయములో- పాలు, పంచదార కలిపి; త్రాగితే.... తల తిరుగుట తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది.

987) రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి. నిద్రపోవుటకు పావుగంట ముందే మనసుకు, శరీరానికి విశ్రాంతి కల్పించాలి.

988) 'కెఫిన్' ఉండే టీ, కాఫీ వంటి పదార్థాలను నిద్రపోవుటకు ఆరు గంటల ముందే ఆపివేయాలి.

989) పండుకొనుటకు అనువైన పక్క ఉండాలి. నిద్రించే మంచాలపైన కూర్చుని ఆడుకొనుట 'T. V. చూచుట, పాటలు వినుట వంటివి చేయకూడదు.

సుఖప్రయాణమునకు

990) ప్రయాణాలు చేయుట ఇబ్బందిగా ఉన్నా.... తప్పనిసరిగా వెళ్ళ వలసి వచ్చినపుడు- ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు పాటించుట మంచిది.

పయటచెంగు చక్రాలకు చుట్టుకొని; చీరనష్టము, పరువునష్టముతో పాటు.... ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాలకే ప్రమాదము రావచ్చును.

991) అల్లపు ముక్క చిన్నది ఒకటి తీసికొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. ఇందు కప్పు వేడినీరు పోసి, పదినిమిషాలు మూత పెట్టి వుంచాలి. ఆ తరువాత బాగా కలిపి; అందులో స్పూన్ తేనె కలిపి, ప్రయాణానికి అరగంట ముందు సేవించండి! ప్రయాణ అలసట ఉండదు.

992) దూర ప్రయాణాలు చేయునపుడు పై మిశ్రితమును- ఫ్లాస్కులో తీసికెళ్తే మంచిది. చిన్న పిల్లలకైతే.... చినచిన్న ముక్కలుగా ఎండపెట్టిన అల్లము పనికొస్తుంది. 'పెప్పర్‌మెంట్ టీ' కూడ మంచిదే! ఈ రసము గర్భవతులకు 'మార్నింగ్ సిక్‌నెస్' కూడ పోగొడుతుంది.

993) చేతులకు 'రిస్ట్‌బ్యాండ్స్' ఎలాస్టిక్‌వి ధరించుట ద్వారా కూడ ప్రయాణపు ఒత్తిళ్ళని తట్టుకోవచ్చును

994) ప్రయాణాలందు మీ 'సూట్‌కేస్', 'ఎయిర్‌బ్యాగ్'లను- తేలికగా గుర్తుపట్టడానికి- కాస్త పెద్దసైజ్, బ్రైట్ కలర్ ఉన్న ఒకేలాంటి 'స్టిక్కర్స్'ని అతికించండి!

995) ప్రయాణించేటప్పుడు- తులసి ఆకును నలిపి, వాసన చూస్తూ ఉంటే.... వికారము-వాంతి ఉండవు.

సెలవులు చక్కగా గడుపుటకు

996) "సెలవుల"ని ఎండలకు పిల్లలను వదలివేస్తే.... వేడి జ్వరాలు, సెగ్గడ్డలు, ఒళ్ళు పేలుట వంటి వాటితో బాధపడతారు. కాబట్టి.... ఉదయము ఒక గంట, సాయంత్రము చల్లబడ్డాక రెండు గంటల సేపు మాత్రమే పిల్లలను ఆటలకు బయటకు పంపాలి.

997) సెలలవులో- పిల్లలతో పెద్దలు గడపాలి. తీరికలేని పెద్దలు- చిన్న పిల్లలకు 'ఇండోర్ గేమ్స్' కొనివ్వాలి. 'లూడో', 'మోస్‌గేమ్స్', 'నాలెడ్జ్' అభివృద్ధి అయ్యే అనేక రకాల ఆట వస్తువులను కొనివ్వాలి

998) పెద్దపిల్లలను 'కేరమ్స్', 'చెస్' వంటి ఆటలను ఆడనివ్వాలి. అంతే గాక.... ఇంగ్లీష్, తెలుగు నాలెడ్జ్ బుక్స్ కొనివ్వాలి వీలైతే 'లైబ్రరీ'కి పంపాలి.

999) సెలవులలో బంధువుల ఇళ్ళకు, ఊళ్ళకు పంపుట వలన పిల్లలకు మార్పు వలన ఆనందము కలుగుతుంది. పంపేముందు పిల్లలకు కొన్ని జాగ్రత్తలు నేర్పాలి. "అల్లరిచేసి, విసిగించరాద"ని; "తోటి పిల్లలతో గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకోరాద"ని; "కొట్లాడి కాళ్ళు-చేతులు విఱుగ గొట్టుకోరాద"ని జాగ్రత్త చెప్పాలి.

1000) పిల్లలు ఎవరిపనులు వారు చేసికొనేలా.... చిన్నతనము నుండి అలవాటు చేయాలి. విలువైన వస్తువులు పాడుచేయవద్దని చెప్పాలి.

1001) ఊళ్ళకు పంపే ముందు వారి అనుమతి తీసికొని, వారు రమ్మని కబురు పంపితే.... పిల్లలను పంపుట ఇరువురికీ మంచిది.

1002) కాలాన్ని వృధా చేయకుండ; వేసవి సెలవులో వారి ఇష్ట ప్రకారముగా 'స్విమ్మింగ్', 'బ్యాట్మింటన్', 'క్రికెట్' వంటి ఆటలను నేర్పించుట మంచిది.

1003) అమ్మాయిలకు- ఈ సమయములో తల్లులు దగ్గఱుండి 'ఇంటి పనులు', 'వంటపనులు' చేయుటలో మెలకువలు నేర్పించాలి. కుట్లు, ముగ్గులు వేయుట, అల్లికలు; వస్తువులను చక్కగా, అందముగా, క్రమ పద్ధతిలో అమర్చుట నేర్పించాలి.

1004) పిల్లలపైన ఒత్తిడి తీసికొని రాకుండా.... నిదానముగా, శ్రద్ధగా ఏది చెప్పినా నేర్చుకుంటారు

సౌందర్య చిట్కాలు

1005) వెన్నను ఒంటికి బాగా పట్టించి, ఐదునిమిషాల తరువాత స్నానము చేస్తే.... చర్మము మృదువై, కాంతివంతముగా ఉంటుంది.

1006) సెనగ పిండిలో- నిమ్మరసమును కలిపి; శరీరానికి రాచుకొని; పదినిమిషాల అనంతరము స్నానము చేస్తే.... చర్మము నిగనిగ లాడుతుంది.

1007) స్నానము చేసి, తువ్వాలుతో చర్మాన్ని రుద్దకూడదు. కేవలము అద్దాలి.

1008) ఉదయాన్నే పరగడుపున గ్లాస్ నిమ్మరసము కలిపిన నీటిలో-కొంచెము తేనె కలుపుకొని త్రాగితే.... చాల మంచిది.

1009) చర్మ రక్షణ కొఱకు రోజుకు ఒక్కసారైనా స్నానము చేయాలి. చన్నీటి స్నానము మరీ మంచిది. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయుటా మంచిదే!

1010) చర్మ సౌందర్యము కోరువారు ఎప్పుడూ తాజా పండ్లు తినుట మంచిది! మూతలు పెట్టని ఆహారపదార్థాలు తినకూడదు.

1011) రాత్రి పండుకోబోయే ముందు తప్పనిసరిగా సబ్బుతో ముఖము కడుక్కోవాలి. స్నానము చేయుట మరింత మంచిది.

పుదీనా, పసుపు పిండిని సమభాగాలుగా తీసికొని; మెత్తగా నూరి ముఖానికి రాచుకొని, పదినిమిషాల తరువాత కడుక్కుంటే.... మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గుతాయి.

చామనఛాయ శరీరము గలవారు చర్మపు కాంతిని మరింత పెంచు
1012) కోవాలనుకుంటే...., ముల్లంగి, టొమేటో రసాలను- రోజుకి నాలుగు సారులు సారికి ఒక గ్లాస్ చొప్పున సేవిస్తుంటే.... మంచి ఉపయోగము వుంటుంది.

1012-A) పొడి చర్మముగల వారికి- ఆముదము ఎంతో ఉపయోగకారి!

చర్మము మృదువుగా వుండేందుకుగాను ఆముదమును- బాడీ మసాజ్‌కు వాడవచ్చు. కనురెప్పలు, కనుబొమలు ఒత్తుగా పెరగాలంటే ... రోజూ రాత్రుళ్ళు ఆముదము రాస్తే ... పదిహేను రోజులలో తేడా వస్తుంది.

1013) 'ఆలివ్ ఆయిల్' బాడీ మసాజ్‌కి మంచిది. 'సన్ బాతింగ్' సమయములో చర్మానికి రాచుకుంటే.... చర్మము మృదువుగా వుంటుంది.

1014) జుట్టు నల్లగా నిగనిగలాడుతూ పెరగాలంటే.... కొబ్బరినూనె వాడండి! పొడిజుట్టు ఉన్నవారు- కొబ్బరినూనె వున్న 'షాంపూ'లు వాడుట మంచిది.

1015) బాదను నూనెను- ముఖానికి వాడితే.... అద్భుతముగా పని చేస్తుంది. కళ్ళ చుట్టూ ముడతలు పోగొట్టుకొనుటకు కూడ వాడ వచ్చు.

1016) రెండు టీ స్పూన్ల 'ఆల్మండ్ ఆయిల్'ను స్నానము చేసే నీటితో కలుపుకుని, స్నానము చేస్తే.... మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి.

1017) జాజికాయ, చందనము, మిరియాలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసి కొని; మెత్తగా పొడిచేసి, మొటిమలకు రాస్తే.... మొటిమలు అంతరించి, అందముగా వుంటారు.

1018) గొంతు వరకూ కుట్టిన జాకెట్ ధరించవద్దు! 'షల్వార్ కమీజ్' హార్ట్ షేప్‌లో మెడ భాగాన్ని కుట్టించండి!! లేదా లోతైన నెక్ కల్గిన డ్రస్ ధరించండి!!!

1019) చిన్న డిజైన్‌గల 'నెక్లెస్'లను ధరించండి! 'నెక్లెస్'కు ఒక వాయి గల లాకెట్ వేస్తే మరీ అందముగా ఉంటుంది

1020) మీ మెడ గురించి మరింత శ్రద్ధ తీసుకోండి! మీ మెడ వెనుక భాగములో చెమట పట్టకుండా యాస్ట్రిజెంట్ గాని, పౌడర్ గాని వాడండి!! మంచి పరిమళముగల సెంట్ మీ మెడ వెనుక స్ప్రే చేసికోండి!!!

1021) 'నెక్లెస్' వేసికోనపుడు చెవులకు పెద్ద రింగులు ధరించండి! మీరు కదలినప్పుడల్లా అవి మీ మెడను తాకుతూ.... అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి.

1022) నిమ్మరసమును- ముఖానికి రాచుకొని, అరగంట ఆరనిచ్చి, గోరు వెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే.... ముఖము ఫ్రెష్‌గా వుంటుంది

1023) పుచ్చకాయ రసమును- ముఖానికి రాచుకుని, పావుగంట ఆఆనిచ్చి, చన్నీటితో ముఖము కడుక్కుంటే ... హాయిగా వుంటుంది.

1024) వేసవిలో వాడేసోప్స్ చందనము లేక వేపతో తయారైనవి వాడుట మంచిది సున్నిపిండి ఇంకా మంచిది.

1025) ముఖము వేడికి. జిడ్డుగా అనిపిస్తే ... నారింజ రసము, పెరుగు కలిపి; ముఖానికి పట్టించి, అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... జిడ్డు పోయి, ఫ్రెష్‌గా వుంటుంది.

1026) కొద్ది పాలలో- తినే సోడా కొంచెము కలిపి, దానిని ముఖానికి రాచుకుంటే.... ఎండ వేడిమికి వాడిన ముఖము అందముగా, తేటగా వుంటుంది.

1027) వేసవిలో 'ఫ్రెష్ ఫ్రూట్ జ్యూస్'లు, 'కొబ్బరి బొండా'ల నీరు త్రాగుతూ ఉంటే.... చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకొన్నట్లు కాగలదు.

1028) ఎండ తీవ్రతకు చర్మము వాడినట్లనిపిస్తే ... ఆరు చెంచాల మజ్జిగలో- రెండు చెంచాల టొమేటో రసము కలిపి, రాచుకొని, అరగంట తరువాత కడుక్కుంటే.... చర్మము ఫ్రెష్‌గా వుండుటయే కాక ....అందముగా కనిపిస్తుంది.

1029) 'నెయిల్ పాలిష్' త్వరగా ఆఱుటకు- చేతులను కొన్ని సెకన్స్ పాటు చల్లని నీటిలో వుంచండి! 'పాలిష్' వెంటనే ఆఱుతుంది. చేతులను బయటకు తీసి, ఒక నిమిషము ఆగి, మళ్లా 'పాలిష్' చేసికొని, చేతులను మరలా నీటిలో వుంచండి! ఆ నీటిలో నిమ్మ రసము కలిపితే.... 'నెయిల్ పాలిష్' మరింత మెఱుస్తుంది!

1030) ఒక స్పూన్ నిమ్మకాయ రసాన్ని లేదా వెనిగర్‌ని- నీళ్ళలో కలిపి, ముఖానికి రాచుకుంటే.... మంచి 'క్లెనింగ్ లోషన్'గా పనిచేస్తుంది.

1031) స్నానము చేసే నీటిలో- ఒక కప్పు గంజిపొడి, ఒక చెంచా 'గ్లిజరిన్' ను కలిపి; స్నానము చేస్తే.... చర్మము మెత్తబడి, ఆరోగ్యముగా వుంటుంది.

1032) గంధము, పసుపు వీటిని సమపాళ్ళలో తీసుకుని; ఇందు పెరుగు వేసి, పేస్ట్‌లా చేసి; ముఖానికి రాచుకుని, ఆరిన తరువాత కడుక్కొంటుంటే.... మెఱుపు వస్తుంది.

1033) జిడ్డు చర్మమువారు ఒక చెంచా తేనెలో- ఐదు చుక్కల నిమ్మ రసము కలిపి; అందులో ఒక చెంచా ముల్తానామట్టి చేర్చి, పేస్ట్‌లా తయారు చేసుకుని, ముఖానికి రాచుకోండి! ఆరిన తరువాత కడిగేసుకోండి!! ముఖము కళకళలాడుతుంది.

1034) పుదీనా ఆకుల రసమును- ముఖానికి 'మాస్క్'లా రాచుకొని, ఆరిన తరువాత కడిగేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ చేస్తూఉంటే... మొటిమలు తగ్గుతాయి.

1035) రెండు టీస్పూన్‌ల మజ్జిగలో- ముల్లంగిని అఱగదీసి, ముఖానికి రాచుకొంటుంటే.... నునుపుదనము వస్తుంది.

1036) తేనె, పాలు వీటిని సమపాళ్ళలో కలిపి; ముఖానికి పలుచగా రాచుకొని, పదినిమిషాల తరువాత కడిగివేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే... ముఖము మీద వున్న నల్లని మచ్చలు మాయమౌతాయి.

1037) తులసి ఆకుల రసమును- తలకు పట్టించి, తెల్లవారిన తరువాత తలస్నానము చేస్తే.... తలలో పేలు చచ్చిపోవుటయే కాక.... వెంట్రుకలకు తళుకు వస్తుంది.

1038) పెరుగును- ముఖానికి రాచి, కొంతసేపయ్యాక.... గోరువెచ్చని నీటితో కడిగితే.... ముఖము ఎంతో అందముగా వుంటుంది.

1039) పాలు, తేనె, బాదముపప్పు పొడి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి; ముఖానికి రాచుకొంటుంటే.... ఎండకు వాడిన ముఖము- అందముగా, సున్నితముగా వుంటుంది.

1040) కాళ్ళు—చేతుల పగుళ్ళు—చారలు పోవాలంటే.... ప్రతి రోజూ కాళ్ళు—చేతులను 'ఆలివ్ ఆయిల్'తో గాని, 'నువ్వులనూనె'తో గాని- మసాజ్ చేసి; అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు పరిశుభ్రముగా కాళ్ళు—చేతులు

కడుక్కొని, తగిన క్రీమ్ రాచి, పదినిమిషాలు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒకరోజు చేయాలి.

1041) ముఖముమీది నల్లని మచ్చలు పోవాలంటే.... ముఖానికి ఆవిరి పట్టాలి. నిమ్మరసము, కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొన, పసుపు పిండిని సమ భాగాలుగా కలిపి; ముఖానికి పట్టించి, పదినిమిషాల తరువాత కడగాలి. ఇలా వారానికొకసారి చేయాలి.

1042) రాత్రి నిద్రపోయేముందు నేతిని- ముఖానికి బాగా మర్దన చేసి, ఉదయము లేవగానే కడుక్కోండి! ముఖమునకు మంచి రంగు వచ్చి, నునుపుదేలి; అందముగా, ఆకర్షణీయముగా ఉంటుంది.

1043) వారానికి ఒకరోజు సెనగపిండిలో- రోజ్‌వాటర్, నిమ్మరసము కలిపి; పేస్ట్‌లా చేసి, దీనిని సబ్బుకు బదులుగా స్నానము చేసే టపుడు వాడాలి.

1044) పచ్చ ముల్లంగి దుంపలను- ఉదయము ఒకటి, సాయంత్రము ఒకటి చొప్పున ప్రతిరోజూ తింటూవుంటే.... శరీరకాంతి పెరుగు తుంది.

1045) గులాబిరేకులను- స్నానముచేసే నీటిలో కలిపి, స్నానముచేయుట వలన.... చర్మము సువాసగా, తాజాగా ఉంటుంది.

1046) మెంతులను బాగా నూరి, ముఖానికి మర్దన చేసి, గంట తరువాత స్నానము చేస్తే.... ముఖము- మృదువుగా, అందముగా వుంటుంది.

1047) తులసి ఆకును- చర్మవ్యాధులున్నవారు ఉపయోగించుట చాల మంచిది.

1048) గవ్వలను- నిమ్మరసములో మునిగేలా పదిరోజులుంచితే.... గవ్వలు కరగిపోతాయి. ఆ రసాన్ని తలకు పట్టిస్తే.... జుత్తు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

1049) ఏదైనా పార్టీకి వెళ్ళేముందు పసుపు, మీగడ కలిపిన మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాచుకుని, పదినిమిషాల తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ముఖము మృదువుగా, కాంతివంతముగా వుంటుంది.

1050) గోళ్ళచుట్టూ నిమ్మ చెక్కతో రుద్ది, కాసేపుండి, గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి, పొడిగుడ్డతో తుడిచి, అప్పుడు 'నెయిల్ పాలిష్' వేస్తే.... గోళ్ళు అందముగా ఉంటాయి.

1051) తుంగ గడ్డలను- ఎండబెట్టి; మెత్తగా దంచి, పొడిచేసికోవాలి. ఈ పొడికి- పదిరెట్లు పెసరపిండిని కలిపి, ఒంటికి నలుగుపెట్టి, స్నానము చేస్తే.... చర్మానికి నునుపుదనము, కాంతి వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన చర్మవ్యాధులు నిరోధించబడతాయి.

స్త్రీలు పయట వేయుటలో మెలకువలు

1052) పొయ్యిమీది వేడిగిన్నెలను- పయట చెంగుతో దింపకూడదు.

1053) వంటగదిలో పని చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా 'ఏప్రాన్' ధరించుట మంచిది. లేదంటే పయటను నడుముచుట్టూ త్రిప్పి దోపుకోవాలి.

1054) కొందఱు పయట చెంగుతో- బొమ్మలను, సామానులను తుడుస్తుంటారు. ఇది మంచిది కాదు.

1055) పిల్లలను ఎత్తుకొనుట, ఇల్లు శుభ్రము చేయుట, తోటపని వంటి ఏ పనులు చేసినా.... పయట దోపుకునే వుండాలి. లేదంటే.... దేనికైనా తగులుకొని, చీరచెంగు చిరిగిపోయే ప్రమాదము వున్నది.

1056) పయటకు- చేతులు తుడుచుట, పిల్లలను తుడుచుట వంటి పనులు చేయకూడదు. వాటికొఱకు ప్రతేకమైన 'నాప్‌కిన్స్'ని అందుబాటులో వుంచుకోవాలి.

1057) బస్, ట్రైన్ వంటివి ఎక్కేటపుడు—దిగేటపుడు పయటను గమనించుకోవాలి. రద్దీలో అనుకొకుండా పైట చిక్కుకుపోవుట, ఎవరైనా తొక్కుట వంటివి జరుగుతుంటాయి.

1058) చిన్నచిన్న వస్తువులు, చీటీలు, డబ్బు వంటివి పయట చెంగున ముడివేసి పెడుతుంటారు. ఈ ముడి వదులైతే.... జారిపోయే ప్రమాదము వున్నది.

1059) త్రిచక్ర, ద్విచక్ర వాహనాలలో ప్రయాణము చేసేటప్పుడు తప్పనిసరిగా పయటను జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. లేకుంటే ఆ వేగానికి

1060) చాలమంది స్త్రీలు పయట జారిపోకుండా- జాకెట్‌కు, పయటకు పిన్స్ పెడుతుంటారు. దీనివలన జాకెట్, పయటచెంగు రెండూ త్వరగా చినిగిపోవచ్చును.

స్నేహ బంధము నిలుపుటకు

1061) తనకంటే బాగా అందముగా వుండే స్త్రీతో స్నేహము చేయాలని మరో స్త్రీ ఎప్పుడూ అనుకోరాదు

1062) అతి తక్కువ కాలములో- అతి ఎక్కువ స్నేహము చేయుట స్త్రీలకే చెల్లుతుంది. ఇట్టి స్నేహము ఎక్కువ కాలము ఉండక పోవచ్చును.

1063) స్త్రీలు చిన్నచిన్న అభిప్రాయ భేదాలకే స్నేహాన్ని వదిలేసు కుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు.

1064) స్త్రీ తన స్నేహితురాలితో ఆంతరంగిక విషయాలను పూసగ్రుచ్చి నట్లు చెప్పుకుంటుంది. ఐతే.... స్నేహితురాళ్ళందరితో చెప్ప కూడదు.

1065) ఇద్దరి స్త్రీలమధ్య స్నేహము బెడిసికొట్టినా.... ఒకరి పరోక్షములో మరొకరు నిందకు పాల్పడకూడదు.

1066) ఇద్దరు మగువలు చేరి, మాట్లాడుకునే విషయాలు ఒకేలా ఉండ కూడదు. విభిన్నముగా ఉండాలి.

1067) అవతలి స్నేహితురాలికంటే.... తాను కొంత ఉన్నతముగా ఉన్నప్పుడే.... స్నేహము ప్రారంభించాలని భావించరాదు.

1068) ఒక మగువ హృదయాన్ని- మరో మగువ అర్థము చేసు కున్నంతగా.... ఒక పురుషుడు అర్థము చేసికోలేడు. కాబట్టి.... స్త్రీ చెలిమి స్త్రీతోనే ఉండాలి. ఐతే.... భర్తతో స్నేహము చేయుట అత్యున్నతముగా ఎంచవలెను.

1069) స్నేహితురాలిని విమర్శించుట చేయకూడదు. ఒకవేళ చేసినా.... ఆమె ఎత్తిచూపినట్లుగా ఉండకూడదు. లోపాలు అందరిలో ఉంటాయని గుర్తుంచుకొనుట మంచిది.

1070) స్నేహితురాళ్ళు ఆపదలో ఉన్నపుడు తప్పకుండా ఆదుకోవాలి! వారికి తగిన సహాయమును, ధైర్యమును ఇవ్వాలి!!

1071) స్నేహితురాలు మీతో చెప్పిన అంతరంగిక విషయాలను ఇతరులకు చెప్పకూడదు. చెబితే ... ద్రోహము ఔతుంది.

1072) ఈర్ష్య, అసూయలను విడనాడి; కలిసిపోవాలి.

1073) స్నేహానికి- అంతస్తుల తారతమ్యాలు ఉండకూడదు.

1074) ఖర్చులను- మిత్రురాలిమీద మోపకూడదు.

1075) సహాయపడే స్వభావము నేర్చుకోవాలి.

1076) మిత్రురాలితో- మనసువిప్పి మాట్లాడుట నేర్చుకోవాలి.

1077) అత్యవసరమైతే తప్ప చేబదుళ్ళు తీసికోరాదు. ఒకవేళ తీసికొన్నా వెంటనే ఇచ్చేయాలి.

1078) స్నేహపూర్వకమైన మాటతీరుని, మర్యాదని పెంపొందించుకోవాలి. మాటలలో పెడర్థాలు ఉండకూడదు.

1079) ప్రతి విషయములోనూ- జోక్యము చేసికోకూడదు.

1080) మనవలన వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందీ కలుగకుండా ప్రవర్తించాలి. వారు ఇబ్బంది పెట్టినా.... ఓర్పు వహించాలి.

హాయిగా వుండటానికి అత్యవసర చిట్కాలు

1081) మీ శ్రీవారికి సిగరెట్ త్రాగే అలవాటు వుంటే- గీచిన అగ్గి పుల్లలకుగానీ, కాల్చిపారేచిన సిగరెట్ ముక్కలకు గానీ, యాష్ ట్రేలో పడేసిన సిగరెట్ పీకలకుగానీ ఇంకా నిప్పు వుందేమో చూచి, ఆర్పివేయటాన్ని అలవాటు చేసికోండి! యాష్‌ట్రేలో అప్పుడప్పుడు కాసిని నీళ్ళు పోస్తూ వుండండి!!

1082) మీ పిల్లలు అగ్గిపుల్లలతో గాని; గుండు సూదులతోగాని, సిగరెట్ లైటర్‌తో గాని; బ్లేడ్, కత్తిపీట, చాకు వంటి వాటితో ఆడుకోకుండా జాగ్రత్త పడండి!

1083) శ్రీవారి రేజర్ సెట్‌ను ఉపయోగానంతరము- దానిని తిరిగి భద్రపఱచే బాధ్యత ఆయనగారిదే అనుక్కోకుండా..., మీరే బాధ్యతగా భద్రం చేయండి!

సిన్ స్టౌవ్ కావచ్చు, బొగ్గుల కుంపటే కావచ్చు లేదా గ్యాస్ కావచ్చు వాటిపట్ల మీరే కాకుండా- మీ పిల్లలూ వాటికి ంగా వుండేలా జాగ్రత్తపడండి!

కంలో లేని గదులకు రాత్రి వేళలలో తప్పనిసరిగా తాళం ండి! ఒకవేళ ఆ గదిలో మీకు తెలియకుండా అగ్నిప్రమాదం డినా- అది ఆ గదికే పరిమిత మౌతుంది. మిగతా గదులకు పించే లోపల మీరు జాగ్రత్త పడడానికి అవకాశం వుంటుంది.

ుకుని, మండటానికి అవకాశం వుండే గుడ్డల్ని గాని, వస్తు ్ల గాని- పొయ్యికి దగ్గరగా వుంచకండి! ఇంట్లో వున్న సు మళ్ళిన పెద్దల్ని కూడా పొయ్యికి కొంచెం దూరంగానే గ్చనివ్వండి!!

వైరింగ్‌నూ, పాత ఫ్యూజ్‌లనూ మార్చి క్రొత్త; ఎలక్ట్రి ంగ్‌ను చేయించుకొనుట క్షేమదాయకమని గుర్తుంచుకోండి

్రిక్ హీటర్, ఐరన్‌బాక్స్, T.V. సెట్ వంటి వాటిని. ్ ఫెయిల్యూర్ ఐన సమయములో- ఆఫ్ చేయటాన్ని అల ు చేసికోండి!

సకొనబోయే ముందు- తలుపుల్ని బంధించి, తాళము వే ుటతో పాటు- అగ్నిప్రమాదాలకు అవకాశం వుండే వాటి టినీ 'ఆఫ్' చేసామో.... లేదో.... ఒకసారి చెక్ చేసికొనుట ప్రధాన కర్తవ్యమని గుర్తించండి!

ో మందుబిళ్ళలను మ్రింగకండి! వేసికోవలసిన టాబ్‌లెట్ ునదా? కాదా??" అని వెరిఫై చేసికోండి!! మందులను పిల్లలకు ుబాటులో వుంచకండి!

ర్ సలహా ప్రకారమే మందులు వాడండి! మెడికల్ షాప్‌లో సే కుర్రాడినో, ఇరుగు-పొరుగు ఆంటీనో-అంకుల్‌నో అడిగి ుము చేసికొనుటో ప్రమాదభరితమని గ్రహించాలి.

కుండా మానేసిన మందుల్ని, ఎక్స్పైరీ డేట్ ముగిసిన ుల్ని వెంటనే డస్ట్‌బిన్‌లో పడేయ్యండి!

1093) కుటుంబ సభ్యులకు ఏర్పడిన జబ్బులకు సంబంధించిన అన్ని వివరాలనూ రికార్డ్ చేయుట గృహిణి 'ప్రధాన బాధ్యత' అనే సంగతి మఱచిపోకండి! డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్‌లనూ, టెస్ట్ రిపోర్ట్ లనూ ఫైల్ చేసి వుంచండి!!

1094) చీపుళ్ళు, టూత్‌బ్రష్‌లు, పిల్లల పుస్తకాలు, గొడుగులు, రెయిన్ కోట్స్, టిఫిన్‌బాక్స్, టాయ్‌లెట్ సామగ్రి, న్యూస్‌పేపర్ కాళ్ళ చెప్పులు మున్నగు వానిని వాడిన తర్వాత వేటి స్థానములో వుండ వలసిన వాటిని వాటి స్థానంలో ఉంచుటను కుటుంబ సభ్యు లందఱికీ అలవాటు చేయాలనీ; గ్రహించండి! పిల్లలకు దేన్నైనా గబుక్కున నోట్లోవేసికొనే అలవాటు వుంటుందని మీకు తెలుసు కదూ! దానిని మానిపించండి!!

1095) గుండీలు, చిల్లర నాణేలు, కుంకుడు గింజలు వంటి వాటిని పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచకండి! వాటిని మ్రింగితే ముంచు కొచ్చే ప్రమాదము ఎలాంటిదో మీకు తెలుసు కదూ!!

1096) ప్రెషర్ కుక్కర్, మిక్సీ, గ్రైండర్, పాన్ మున్నగు వాటిని వాడేటప్పుడు-ఉత్పత్తిదారుల ఇన్‌స్ట్రక్షన్స్‌ను స్ట్రిక్ట్‌గాపాటించండి

1097) డోర్ కర్టెన్స్ గాలికి రెపరెపలాడుతూ వుంటాయి. ఆ రెప రెపలకు అందనంత దూరములో స్టౌవ్‌లు వుండాలని గుర్తించండి!

1098) పిల్లలున్న ఇంట్లో- వంట చేసేటప్పుడో, కాఫీ పెట్టేటప్పుడో స్టౌవ్‌కు దూరముగా పోకండి! టీ కెటిల్‌ను లాగేస్తేనే.... పిల్లల పరిస్థితి ఏమౌతుందో ఊహించండి!! ఇంక ఆపైన ఐతే.... పరిణామాలెలా వుంటాయో మీకే తెలుసు కదూ!!!

1099) నరాల బలహీనతకు సంబంధించిన జబ్బులకు సహజముగా స్లీపింగ్ డోసేలను ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తారు డాక్టర్స్! కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికి అలాంటిపరిస్థితి ఏర్పడినా మీరే 'బాటిల్'ను భద్రముచేసి' 'డోస్' ప్రకారము ఎప్పటికప్పుడు రోగికి ఇచ్చేలా చూడాలి. డోస్ పెరిగితే,... లైఫ్‌కే డేంజర్ అని గ్రహించండి!

1100) కిటికీ తలుపుల్ని, వాకిలి తలుపుల్ని మూసేటప్పుడు.... మీ పిల్లల చేతులుగాని, మీ చేతులుగని చిక్కుకుని నలిగిపోకుండా జాగ్రత్త పడండి!

1101) వాడుకునే వస్తువులకు గానీ, ఫర్నీచర్కుగానీ అంచులు పదునుగా వుంటే.... ఎప్పుడైనా.... ఎవరైనా- గాయపడే ప్రమాదము పొంచి వుంటుంది గనుక- నునుపుగా వుండేలా సెలక్ట్ చేసికోండి!

1102) గాజు పరికరాన్ని పిల్లలకు అందుబాటులో వుంచకండి! వారి చేతుల్లో అవి ఏక్షణములోనైనా బ్రద్దలు కావచ్చు!! అంతవఱకైతే ఫరవాలేదు. ఆ పగిలిన గాజుముక్కలు వారికి ప్రాణాపాయాన్నే కల్పించవచ్చు!!!

1103) ఇంటి ముంగిట్లోను, మేడమెట్లపైన రాత్రివేళల్లో- 'లైట్' ఎప్పుడూ వెలుగుతూ వుండుట మేలని గుర్తుంచుకోండి!

1104) పిల్లలున్న ఇంట్లో- మేడమెట్లకు మొదట్లోను, చివరిలోను చిన్న గేట్ వుండటము అవసరమని గ్రహించండి!

1105) శ్రీవారు సిగరెట్ త్రాగుతూనే- నిద్రాదేవి ఒడిలోకి జారిపోతే... ఎంత అనర్థమో ఆలోచించండి! బెడ్రూమ్లో సిగరెట్ వెలిగ చొద్దని ముద్దుగా వారించండి!!

1106) టార్చిలైట్గాని, ఎమర్జెన్సీలైట్గాని, క్రొవ్వొత్తిగాని రాత్రివేళల్లో తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి! "వాన రాకడ - ప్రాణం పోకడ" అన్నారు గాని పెద్దలు.... పవర్కట్ కూడా అదే కేటగిరీ!

1107) పిల్లలకు బొమ్మల్నికొనిచ్చేటప్పుడు- కేవలము అవి ఆడుకొనేందుకు మాత్రమే ఉపయోగపడేలా జాగ్రత్త వహించండి! ముచ్చటకొద్దీ ప్రాణహాని కలిగించే వాటిని కొనకండి!!

1108) ఎలాంటి ఇబ్బంది ఏర్పడినా- మీ పిల్లల బాధ్యతను అపరిచితులకు అప్పగించకండి!

1109) ఆల్మైరాలో గాని, ఐరన్ సేఫ్లోగాని సామాన్లు సర్దుకునేప్పుడు.. బరువైన వానిని క్రింది అరలలోను, తేలికైన వాటిని పై అరల లోను సర్దుకోండి!

1110) ఎలక్ట్రిక్ స్విచ్‌లను- తడిచేతితో ఆన్ చేయుట గాని, ఆఫ్‌చేయుట గాని ప్రమాదకరమని గ్రహించండి!

1111) నెలవారీ కుటుంబ ఖర్చులను- లెక్క వ్రాసుకొనుట వలన ఎంతో మేలు జరుగుతుందని మఱువకండి! వృథాఖర్చులను నివారించ టానికి, అప్పులబారిన పడకుండా నియంత్రించుకోవటానికి ఆ లెక్కలే ఆధారము ఔతాయి.

1112) ఇరుగు-పొరుగు వారితో- ఎంత సఖ్యముగా, సహకారముగా వుంటే.... అంత మంచిదని గృహిణులు గుర్తించి నడచుకోవాలి.

1113) ఇంట్లో మిక్సీలు, గ్రైండర్స్ వంటివి వున్నా- సాధ్యమైనంత వఱకు ఇంటిపనులన్నీ తామే స్వయముగా చేసికోవటము వలన.. ఇల్లాలికి సంతృప్తితో పాటు శారీరక ఆరోగ్యము 'మహా భాగ్యము'గా లభిస్తుందని గ్రహించండి!

1114) మీ పిల్లల పెంపకాన్ని- ఆయాలచేతికో లేక ఏ కుటుంబ సభ్యు లకో అప్పగించకుండా- ప్రేమనూ, అనురాగాన్నీ వర్షిస్తూ.... మీరే స్వయముగా వారి ఆలనా-పాలనా గమనిస్తూ 'అమ్మ'గా మీ విలువను నిలబెట్టుకోండి!

1115) 'మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగ పలుచన ఐనట్లు'గా ఎక్కువమంది వుంటే- మీ ఆస్తి పంపకాల్లో వారికి తక్కువ 'షేర్' వచ్చినట్లే- మీ ప్రేమానురాగాల్లోనూ వారి 'షేర్' తగ్గిపోగలదని గ్రహించి 'నియంత్రణ' పాటించండి!

1116) 'ఇంటికి దీపం ఇల్లాలే!' అన్నది జగమెరిగిన సత్యము! అసూయ, అనుమానము, అపార్థము, ఆక్రోశము, ఉక్రోషము, అగడము, అఖండము, ఆవేశము, ఆగ్రహము వంటి క్రీనీడలు ఆ దీపముతో చెలగాటమాడ కుండా.... శుభప్రదముగా, సుమధురముగా, సురుచితముగా, సుప్రసన్నముగా, సుమనోహరముగా, సుశోభి తముగా.... ఆ 'దీపము' పరంజ్యోతిలా నిరంతరముగా ప్రకా శించేలా మీ శాయశక్తులా ప్రయత్నించి 'విజయలక్ష్మి'లా వర్ధిల్లండి!!

— * —

Cont....4rd Cover